Aileen Ludington
Hans Diehl

Lifestyle Medicine Institute
Loma Linda, California

TABLETE DE STIL DE VIAŢĂ

Casa de Editură
Viață și Sănătate

Dynamic Living
Aileen Ludington
Hans Diehl

Traducere și adaptare: **Gily Ionescu**

Coperta: **Dragoș Drumaș**

Tehnoredactare: **Irina Toncu**

© 2004, **Editura „Viață și Sănătate", București,** pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
Aileen Ludington, Hans Diehl
Tablete de stil de viață/ Aileen Ludington, Hans Diehl
București, 2004
ISBN 973-7933-27-3

Un impact semnificativ

„Tablete de stil de viață este o lucrare care a avut un impact semnificativ asupra cititorilor cunoscutei reviste *Semnele timpului.* Toate 'tabletele' apărute în această revistă pot fi regăsite în această carte, alături de multe altele." – Kenneth J. Holland, editor *Semnele timpului*.

Claritate, farmec și seriozitate

„Problema cea mai mare a medicinei moderne este de a educa și motiva bolnavii să adopte un mod de viață mai sănătos. *Tabletele de stil de viață* fac tocmai acest lucru – cu claritate, farmec și seriozitate." – William Castelli, medic, director al Studiului Framingham.

Adaugă ani vieții

„Aici sunt prezentate concepte importante, care, atunci când vor fi internalizate, asimilate, vor face mai mult pentru a vă îmbunătăți sănătatea și a vă prelungi viața decât toate minunile medicinei moderne." – John McDougall, medic, specialist în boli interne și autor al lucrării *Medicina lui McDougall* și al altor best-seller-uri

Pe marginea tăioasă

„Autorii sunt vrednici de toată încrederea și se află pe marginea tăioasă a medicinei preventive." – Denis Burkitt, medic, Londra

Nimeni nu poate rămâne același după ce citește

„Autorii s-au aflat în avangarda medicinei preventive cu mult înainte ca aceasta să fi fost la modă. Ei răspund întrebărilor și temerilor legate de sănătate cu dovezi convingătoare și cu mult bun-simț. Nimeni nu poate rămâne același chiar și numai după citirea câtorva dintre aceste 'tablete'." – Herbert E. Douglass, doctor în teologie, președintele Institutului Weimar

O carte consistentă

„O lucrare consistentă, scrisă într-o manieră accesibilă, constituindu-se într-o introducere temeinică în fundamentele controlului natural al sănătății." – John Robbins, autor al lucrării *Alimentație pentru o nouă Americă*

Cel mai practic ghid

„Acesta s-ar putea să fie cel mai practic ghid către un stil de viață mai bun, pe care cei mai mulți dintre noi l-am descoperit până acum." – Dan Matthews, *Lifestyle Magazine*

Hans Diehl, doctor în științe medicale, cu master în sănătate publică

Ca cercetător specializat în epidemiologie cardiovasculară la Universitatea Loma Linda, California, și sponsorizat de Institutele Naționale de Sănătate din S.U.A., dr. Diehl a evaluat impactul Centrului de Longevitate Pritikin, unde a lucrat ca director al programului de cercetare și de educație sanitară.

În calitate de specialist în probleme de sănătate publică, a contribuit la stabilirea Centrului UCLA pentru Promovarea Sănătății în cadrul Universității California, din Los Angeles. Deține un doctorat în științe medicale, cu accent pe medicina stilului de viață, iar masterul și l-a luat în sănătate publică – nutriție, la Universitatea Loma Linda.

Dr. Diehl este fondatorul și directorul Institutului de Medicină „Lifestyle" din Loma Linda, California. De asemenea, este editor al periodicului *Lifeline Health Letter*, colaborator regulat în probleme de sănătate al câtorva publicații și autor al best-seller-ului *To Your Health*. Prin studiile întreprinse, el a demonstrat că majoritatea hipertensivilor, diabeticilor și cardiacilor își pot îmbunătăți starea sănătății în așa măsură, încât, în decurs de numai câteva săptămâni, pot renunța la folosirea medicamentelor prin simplificarea alimentației lor obișnuite.

Dr. Diehl călătorește foarte mult în calitate de conducător de seminarii de sănătate și apare frecvent la radio și TV (în S.U.A.).

Aileen Ludington, medic

Dr. Ludington, absolventă a Universității Loma Linda, este un medic cu o experiență practică de 25 de ani. Preocuparea sa dintotdeauna pentru educație sanitară a dus, în cele din urmă, la includerea ei în personalul Centrului de Stil de Viață NEWSTART, din cadrul Institutului Weimar din S.U.A. Aici, ea a studiat și a adus dovezi în favoarea îmbunătățirii remarcabile a stării pacienților suferinzi de boli degenerative și ale aparatului circulator, ca răspuns la adoptarea unui stil de viață mai sănătos.

Dr. Ludington a fost, timp de șapte ani, consultant medical al seriei de emisiuni TV „Westbrook Hospital". Actualmente, colaborează regulat cu câteva publicații, este editor asociat al periodicului *Lifeline Health Letter* și director al Institutului de Medicină „Lifestyle", din Loma Linda. De asemenea, dr. Ludington este binecunoscută în calitate de realizatoare de programe radio și de prezentatoare de seminarii, în special în domeniul controlului greutății corporale. De curând, și-a finalizat cea de-a treia carte.

Cuprins

PREFAȚA AUTORILOR 11
PREFAȚA TRADUCĂTORULUI 12
PERSPECTIVĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII
1. ECHILIBRU – Prea mulți morcovi 15
2. COSTURI – Prea costisitor ca să fii bolnav… 18
3. ALIMENTAȚIA OMULUI MODERN – De la colivă la „fast-food” 21
4. DIN NOU DESPRE ALIMENTAȚIE – Șapte căi greșite 25
5. COPIII – Problema obezității infantile, din ce în ce mai actuală 28
6. BĂTRÂNEȚEA – A fi în vârstă nu e neapărat o năpastă 31

BOLI CARE ȚIN DE MODUL DE VIAȚĂ
7. CARDIOPATIA ISCHEMICĂ – Crimă la cină 37
8. CARDIOPATIA ISCHEMICĂ SE POATE VINDECA? – Depinde de ceea ce mâncați… 41
9. HIPERTENSIUNEA – Ucigașul tăcut 44
10. ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL – Și „hoțul” poate fi jefuit 48
11. CANCERUL – Cancere autoprovocate 52
12. DIABETUL – Dezarmând diabetul 56
13. OSTEOPOROZA – Cum se pot clădi oase puternice 60
14. OBEZITATEA – Grăsimea „agățătoare”… 65

CONTROLUL GREUTĂȚII CORPORALE
15. MITURI ȘI BASME – Sau atunci când succesul devine o iluzie… 69
16. REGIMURILE DE SLĂBIRE – Capcana rețetelor-minune 72
17. BĂUTURILE RĂCORITOARE – Generația „carbogazoasă” . 75
18. GUSTĂRILE – Un popor de „rumegători” 78

19. EXERCIȚIUL FIZIC – Rețeta ideală pentru vindecarea obezității 82
20. CALORIILE – Despre cum se construiesc „bombele calorice” .. 86
21. GREUTATEA IDEALĂ – Controversa greutății optime 89
22. FORMULA CARE NU DĂ GREȘ NICIODATĂ – Sau despre cum să mănânci mai mult și să cântărești mai puțin 93

ALIMENTAȚIA
23. AMIDONUL – Un nou „superstar” 99
24. ZAHĂRUL – În căutarea adevăratei linii de mijloc 103
25. PÂINEA – Pâine albă sau pâine integrală? 107
26. PROTEINELE – Spulberând mitul 111
27. LAPTELE – Cine are nevoie de el? 116
28. CARNEA – În căutarea hranei adevărate 120
29. GRĂSIMEA – De ce se face atâta caz de grăsimea din alimente? 124
30. COLESTEROLUL – Numărătoarea inversă 128
31. FIBRELE – Storcătoarele – un răspuns? 132
32. SAREA – Este sarea pe cale să cadă în dizgrație? 136
33. VITAMINELE – Megadoze de micronutrienți 141

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ
34. STRESUL – Cum se pot depăși stările de epuizare 145
35. DEPRESIA – Nu vă descurajați: și deznădejdea se tratează 148
36. EMOȚIILE – Endorfinele – hormonii fericirii 151
37. PUTEREA MINȚII – Ești ceea ce gândești 154

REMEDII NATURALE
Nutrition* (alimentație)
38. ALIMENTAȚIA VEGETARIANĂ – Alimentația ideală 159
39. DIGESTIA – Ce se întâmplă cu mâncarea după ce o înghițim? 164
40. FIBRELE – Ascensiunea și prăbușirea tărâțelor de ovăz 167
41. MICUL DEJUN – Ziua bună se cunoaște de dimineață 170

Exercise* (exercițiul fizic)
42. EXERCIȚIUL FIZIC – S-a descoperit izvorul tinereții 174

Water* (apă)
43. SUPERFLUIDUL NUMIT APĂ – Miracolul fără calorii 178
44. ÎMBUTELIATĂ SAU DE LA ROBINET? – Ce fel de apă ar fi cel mai bine să consumăm? 180

Sunshine* (lumina soarelui)
45. SOARELE – Sărutul soarelui 184

Temperance* (temperanță)
46. TUTUNUL – Cel mai de temut drog din lume 187
47. ALCOOLUL – False răcoritoare 191
48. CAFEAUA – Energizează cu adevărat? 195
49. MEDICAMENTELE – Sau despre cum se pot omorî păianjenii cu barosul 198

Air* (aer)
50. AERUL – O gură de aer proaspăt 202

Rest* (odihnă)
51. ODIHNA – Vă odihniți suficient? 207

Trust* (încredere)
52. ÎNCREDERE ÎN PUTEREA DIVINĂ – Adevărata viață pe care merită s-o trăiești 211

SUMAR
- „Alimentele să fie medicamentele tale” 217
- Ce să mănânci ca să fii sănătos 218
- Cum să trăiești ca să fii sănătos 220

* *Prima literă a acestor cuvinte formează împreună acronimul NEWSTART. Vezi pag. 220.*

Dedicată…

Centrului de Stil de Viață NEWSTART, prin care Institutul Weimar demonstrează, cu ajutorul programului de 19 zile, lună de lună, cu oameni adevărați, că principiile prezentate în această carte sunt cu adevărat eficiente.

Tuturor participanților serioși la seminariile institutului nostru de medicină „lifestyle", care continuă să valideze aceste principii în viața lor de zi cu zi.

NEWSTART – este o marcă înregistrată a programului de viețuire sănătoasă din cadrul Institutului Weimar, din S.U.A. Acest program se bazează pe cele opt principii ale sănătății: Nutriție, Exercițiu fizic, Apă (Water), Lumină solară (Sunshine), Temperanță, Aer, Odihnă (Rest) și Încredere în Dumnezeu (Trust). Folosită cu permisiunea Institutului Weimar, California, 95736.

Prefața autorilor

În lumea de astăzi, oamenii pot face pentru sănătatea lor mai mult decât orice medic, spital sau progres al științei medicale. Datele științifice confirmă că deciziile pe care le luăm, oră de oră, zi de zi, determină în mare măsură starea sănătății noastre, bolile de care suferim și, deseori, chiar momentul când vom muri. De aceea, tot ce trebuie făcut este să-i educăm, să-i motivăm și să-i inspirăm pe oameni să înlocuiască acele deprinderi și obiceiuri ce distrug sănătatea, cu un mod de viață care promovează sănătatea.

Abundența de informații medicale care împânzesc mijloacele de informare este copleșitoare, generatoare de confuzie și adesea contradictorie. Descoperirile senzaționale de astăzi devin deseori marile eșecuri de mâine. Nu-i de mirare că oamenii tânjesc după informații de bun-simț, pertinente, ușor de înțeles și fundamentate științific.

În cuprinsul acestei cărți, un pachet foarte consistent și variat de informații medicale a fost fragmentat în 52 de capitole, scurte și concise. Citiți câte unul în fiecare săptămână și absorbiți-i mesajul. În felul acesta, la sfârșitul anului, veți ajunge în stare să străbateți și să interpretați corect noianul de informații medicale. Veți dobândi o cunoaștere elementară, dar solidă, a principiilor nutriției, a cauzelor și remediilor bolilor comune de astăzi, precum și o înțelegere clară a modului în care vă veți putea trăi viața în așa fel, încât să vă bucurați de bunăstare și de o sănătate cât mai bună.

Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic…

Atenție:

Informațiile cuprinse în această carte nu sunt destinate să înlocuiască sfatul sau tratamentul medical. Orice întrebare sau nelămurire cu privire la simptome sau tratamente medicale, generale sau particulare, adresați-o medicului dumneavoastră.

Prefața traducătorului

Apăsat de suferință și amenințat necontenit de perspectiva morții, omul a căutat și caută încă ceva care să-i dea siguranță și pace, sănătate și viață: o poțiune, un elixir, o pilulă, un drog sau un crez… O dată cu trecerea timpului, rețetele s-au înmulțit și au devenit tot mai savante. Însă necazurile și bolile s-au înmulțit și ele…

Devine tot mai limpede faptul că, pentru problemele atât de complexe pe care suferința umană le ridică, nu se pot oferi soluții simpliste, ieftine, unilaterale. Se simte nevoia unei abordări atotcuprinzătoare, cauzale, care să aibă în centru formarea și însușirea unui mod de viață sanogen, din care să nu lipsească igiena sufletească și spirituală.

Cartea pe care o aveți în față, prin cele 52 de „tablete" pe care le conține, reușește să facă tocmai acest lucru, într-o manieră competentă și accesibilă totodată. Așa se explică succesul deosebit al acestei lucrări atât în rândul cititorilor din S.U.A. – cartea situându-se pe locul al doilea în „topul" celor mai bine primite cărți publicate de Editura „Review and Herald" –, cât și al celor din Rusia, unde vânzările au atins cifre record.

Fără îndoială că pregătirea acestei lucrări pentru România a necesitat un efort de adaptare la contextul cultural și socio-economic de la noi din țară, efort de care am încercat – atât cât ne-a stat în putință – să-l scutim pe cititorul român. Parcurgem o etapă de transformări dramatice, în care, cu mic, cu mare, încercăm să ne aliniem la standardele occidentale. Dacă în alte domenii se pare că avem unele dificultăți, în privința bolilor de care suferim putem spune că am intrat deja în Occident. Cel puțin așa reiese din datele statistice disponibile, care evidențiază ponderea majoră pe care „bolile civilizației" (afecțiunile cardiovasculare, obezitatea, cancerul, diabetul zaharat, osteoporoza etc.) o au în morbiditatea și mortalitatea de la noi din țară.

Același lucru se poate spune și despre obiceiurile alimentare ale românilor (precum și despre oricare alt aspect al stilului de viață), care, chiar dacă nu sunt la fel de sofisticate ca ale celor de peste ocean, ridică aceleași probleme pentru sănătate, dacă nu chiar mai serioase uneori.

Există, cu siguranță, și diferențe, pe care am încercat să le nuanțăm pe parcursul cărții, în limita informațiilor disponibile la momentul traducerii ei. Ele nu modifică însă în mod semnificativ actualitatea și aplicabilitatea acestei lucrări la condițiile din România deceniului zece.

Prin conținutul echilibrat și consistent, prin stilul interesant și accesibil, precum și prin fragmentarea materialului în 52 de „tablete" ușor de asimilat – fiecare răspunzând unor nevoi personale, care iau forma unor întrebări inserate în text –, *Tablete de stil de viață* constituie o veritabilă rețetă utilă pentru prevenirea și tratarea celor mai teribile amenințări la adresa sănătății și vieții omului modern. Este motivul pentru care le recomandăm oricărui cititor interesat, mai ales că nu au efecte secundare sau contraindicații. Cu o precizare însă: simpla lectură nu va face cu nimic mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât citirea instrucțiunilor de folosire a unui medicament. Pentru a beneficia de pe urma lor, trebuie să le asimilați, să le integrați în viața dumneavoastră de zi cu zi.

Dr. Gily Ionescu

PERSPECTIVĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Echilibru • Costuri • Alimentația omului modern
Din nou despre alimentație • Copiii • Bătrânețea

1

ECHILIBRU

Prea mulți morcovi

Era știrea zilei: „Morcovii pot preveni cancerul de cap și gât. Cercetări noi sugerează că a consuma cinci sau șase morcovi pe zi pare să inverseze evoluția leucoplakiei – o leziune precanceroasă care apare în gură și gât."

Prietena mea, aflând această veste, a și cumpărat o mașină care transformă morcovii proaspeți în suc.

– Cât suc obții din cinci morcovi? am întrebat-o într-o zi.

Ochii ei sclipiră.

– O, dar eu nu mă opresc la cinci morcovi. Cu ajutorul acestei mașini, pot bea două-trei kg de morcovi în fiecare zi…

A fost aceasta o idee bună?

Desigur că vegetalele au ajuns să fie, pe bună dreptate, foarte apreciate pentru rolul lor în prevenirea bolilor și pentru locul lor ca o parte importantă a unei alimentații sănătoase. Dar 3 kg dintr-un singur produs vegetal în fiecare zi?!

În cele din urmă, organismul prietenei mele s-a răsculat. Pielea ei căpătă o culoare galben-bolnăvicioasă. Temându-se să nu aibă hepatită, se prezentă imediat la medic. Acesta îi explică faptul că morcovii conțin un colorant galben-portocaliu, numit beta-caroten. Organismul poate mânui cantități rezonabile din această substanță, însă ceea ce depășește anumite limite este depozitat în ficat, piele și în membranele mucoase, dându-le culoarea morcovului.

A reușit această experiență s-o readucă cu picioarele pe pământ?

Pentru un timp, da. Însă noi, oamenii, suntem o specie curioasă. Descoperirile senzaționale și soluțiile rapide pentru problemele de sănătate ne sunt aproape irezistibile. Înainte de pozna cu morcovii, prietena mea trecuse prin agitația tărâțelor de ovăz. După luni de terci și turte însă, era dornică de o schimbare.

Pot morcovii să prevină cancerul?

Morcovii, precum și alte fructe și vegetale galbene, sunt bogați în beta-caroten, substanță care începuse să-i schimbe prietenei mele culoarea pielii. Beta-carotenul, pe care organismul îl transformă în vitamina A, este o substanță care pare să aibă un efect protector față de cancer.

Vitaminele pot fi împărțite în două mari categorii – cele care sunt hidrosolubile (se dizolvă în apă) și cele care sunt liposolubile (se dizolvă în grăsimi). Vitaminele hidrosolubile (cele din complexul B și vitamina C) nu pun probleme deosebite, întrucât cantitățile excesive pot fi, de obicei, eliminate cu ușurință din organism prin intermediul rinichilor. Lucrurile stau cu totul altfel însă în cazul vitaminelor liposolubile (A,D,E și K). Cantitățile excesive din aceste vitamine nu pot fi eliminate decât pe măsură ce sunt folosite. În cantități excesive, vitamina A începe să acționeze ca o toxină (otravă), putând provoca dureri de cap, articulare, leziuni ale pielii și pierderea părului. Datorită acestei toxicități potențiale, există astăzi prevederi legale care limitează cantitatea de vitamina A (precum și de alte vitamine liposolubile) care poate fi inclusă în diferitele suplimente alimentare.

Beta-carotenul nu are însă astfel de limite. Din beta-carotenul primit, organismul poate sintetiza întreaga cantitate de vitamina A de care are nevoie, iar ceea ce rămâne este metabolizat în alte moduri. În ultimul timp, există tendința de a înlocui vitamina A cu beta-caroten în capsulele și tabletele de vitamina A.

Această diferență este importantă pentru că ilustrează modul în care organismul folosește hrana. Vitaminele, mineralele și celelalte substanțe nutritive se găsesc în alimentele naturale în forma cea mai potrivită pentru uzul organismului. Acesta poate alege și lua numai ceea ce are nevoie. Însă atunci când consumăm un aliment

sau o substanță nutritivă în cantități excesive sau facem schimbări în constituția unui anumit aliment, întreaga balanță poate fi dezechilibrată.

Așadar beta-carotenul este bun, dar, în cantitate mai mare, nu este în mod necesar mai bun, nu-i așa?

Acesta este un adevăr greu de digerat de majoritatea contemporanilor noștri. Oamenii depășesc măsura în tot ceea ce fac: mănâncă prea mult, beau prea mult, fumează prea mult, cheltuiesc prea mult, petrec prea mult. „Moderația" a devenit un concept la fel de popular ca „sănătatea totală".

Trăim într-o societate a urgenței, dominată de o mentalitate a rezolvărilor rapide, și de aceea ne vine greu să acceptăm că o sănătate de bună calitate nu ne poate fi pusă la dispoziție pe moment (imediat), la cerere. Și orice ciudățenie care-și croiește drum prin mijloacele de informare în masă găsește destui „clienți" care s-o asimileze.

În urmă cu câtva timp, am îndeplinit funcția de consultant medical al unei publicații populare cu profil medical. Săptămâni în șir am răspuns la nenumărate apeluri telefonice ale reporterilor, care încercau să mă facă să afirm lucruri de genul: „Da, consumarea unei jumătăți de kg de germeni de lucernă în fiecare zi întărește inima"; sau: „Câteva capsule de alge de mare sunt suficiente pentru a avea un somn de bună calitate". Nici unul nu voia să asculte pledoaria mea pentru o dietă alcătuită pe baza principiilor bunului-simț și a echilibrului, aceasta fiind singura dietă de care organismul are cu adevărat nevoie. Curând mi-am dat seama că, deși le ofeream informații de cea mai bună calitate, prezentarea unui stil de viață sănătos și echilibrat (cumpătat) nu are darul de a acapara titlurile cotidienelor, de a crește vânzarea revistelor (fie ele chiar și reviste de sănătate) sau de a crea noi piețe de desfacere a produselor alimentare.

Organismul uman este capabil să tolereze timp îndelungat excese de un fel sau altul – chiar și 3 kg de morcovi pe zi. Însă adevărul fundamental este că echilibrul, cumpătarea nu numai în ceea ce mâncăm, ci în întregul nostru stil de viață, este cheia care ne deschide calea către sănătatea și fericirea de durată.

2

COSTURI

Prea costisitor ca să fii bolnav…

În zilele noastre, a fi bolnav începe să devină un lucru din ce în ce mai costisitor – atât pentru bugetul personal, cât și pentru cel al întreprinderilor sau firmelor. În S.U.A., de pildă, primele trei dintre cele mai mari fabrici de autoturisme plătesc mai mult pentru asigurările de sănătate decât pentru oțel – cca 1.650 (1994) dolari/mașină. Deși la noi în țară asigurările de sănătate sunt încă de domeniul viitorului (apropiat), tot mai multe firme și întreprinderi realizează că angajații bolnavi duc la profituri bolnave.

Oare chiar așa să stea lucrurile?

În afară de accidentele de la locul de muncă, sănătatea unui angajat este primejduită cel mai mult de modul său de viață. Cercetările întreprinse au demonstrat dincolo de orice îndoială că alimentația excesivă, sedentarismul, fumatul și consumul de alcool cresc foarte mult riscul de apariție a bolilor cardiace, a accidentelor vasculare cerebrale, a diabetului, a cirozei hepatice și a cancerului pulmonar, mamar și de colon. Iată câteva exemple:

- Angajații fumători ai unei companii din S.U.A., spre deosebire de cei nefumători, au absentat cu șase zile mai mult, au beneficiat de opt zile de concediu medical în plus și au prezentat cu

12% mai multe îmbolnăviri pe an, ceea ce a costat compania respectivă între 1.900 și 2.300 de dolari pe fumător într-un an.
- În grupa de vârstă 30-49 de ani, are loc o scădere a productivității cu cca 25%, în mare parte din cauza alcoolului.
- Tot în S.U.A., 45 de milioane de angajați suferă de hipertensiune arterială; tratarea acesteia costă industria americană 3 miliarde de dolari pe an, iar la nivel individual, costul acestui tratament este de cca 900 de dolari pe an.
- Un infarct miocardic poate costa, tot în S.U.A., între 40.000 și 100.000 de dolari, sub forma îngrijirilor medicale și a salariilor pierdute într-un interval de patru luni (pentru un angajat care nu deține o funcție de conducere).

Sunt modificările în modul de viață capabile să reducă cheltuielile pentru îngrijirea sănătății?

Da. Studiile întreprinse tot în S.U.A. au demonstrat acest lucru. Participarea profesorilor din zona orașului Dallas la un program de îmbunătățire a formei fizice a dus la economisirea unei jumătăți de milion de dolari într-un an. O companie producătoare de armament a estimat că, în decursul ultimilor cinci ani, a reușit să economisească, printr-un program asemănător, cca un milion de dolari. În acest interval, absenteismul a scăzut cu 60%, rata hipertensiunii s-a redus cu aproape 90%, iar rata de înlocuire a angajaților a scăzut, de asemenea, semnificativ.

Nu putem decât să sperăm că asemenea studii se vor face și la noi în țară și că interesul pentru un mod de viețuire mai sănătos va înregistra cote cel puțin la fel de înalte ca în S.U.A., unde folosirea alcoolului și a tutunului, precum și consumul de carne roșie au scăzut considerabil în ultimul timp, ducând la scăderea corespunzătoare a mortalității prin boli de inimă, accidente cerebrale vasculare și cancer pulmonar.

În ce fel ar putea fi încurajați angajații să facă ceea ce este bine pentru ei?

Din nou, exemplul S.U.A. și al altor state apusene ne poate inspira:
- Una dintre companiile americane le plătește angajaților săi 20 de dolari pentru fiecare scădere în greutate cu un kg (menți-

nută timp de șase luni), 500 de dolari celor care reușesc să se lase de fumat și 500 de dolari celor care adoptă un program regulat de exerciții fizice.

- O corporație spitalicească națională americană plătește 24 de cenți fiecărui participant care merge sau aleargă o milă sau parcurge patru mile cu bicicleta.
- Una dintre marile fabrici de cherestea plătește două ore în plus față de cele lucrate fiecărui muncitor care nu se îmbolnăvește sau nu întârzie de la lucru. Iar dacă un muncitor a absentat mai puțin de patru zile într-un an, i se oferă un cadou de 300 de dolari.

Imaginea obișnuită a omului de afaceri – supraponderal, extenuat, hrănindu-se cu țigări și băuturi tari – începe să nu mai fie la modă. În lumea de astăzi, tot mai mulți realizează că eleganța, munca și forma fizică perfectă sunt condiții absolut indispensabile pentru izbândă.

Morala e limpede: oamenii constituie valoarea cea mai mare a oricărei întreprinderi sau firme și merită să fie făcut orice efort de a-i menține într-o bună stare de sănătate. Un lucrător sănătos realizează mai mult și necesită cheltuieli mai mici din partea companiei care-l plătește.

3

ALIMENTAȚIA OMULUI MODERN

De la colivă la „fast-food”

Progresele științei și tehnicii din ultimele decenii se văd pretutindeni. Modul de viață al generației actuale se deosebește foarte mult de cel al generațiilor anterioare, și lucrul acesta poate fi văzut chiar și numai comparând felul în care se hrăneau bunicii sau părinții noștri cu alimentația noastră. Hrana pe care o consumăm astăzi este prelucrată, rafinată, concentrată, îndulcită, sărată și procesată chimic în fel și chip, pentru a produce senzații gustative bogate în calorii, dar sărace în substanțe nutritive. Vitele de astăzi pot fi văzute tot mai rar pe pășuni; în schimb, din ce în ce mai multe sunt strânse în ferme zootehnice și îngrășate forțat cu antibiotice și stimulenți ai creșterii, în condiții de inactivitate aproape completă. Rezultatul? Vite mai mari, care dau o carne mai suculentă, cu un conținut de grăsime aproape dublu față de cel al vitelor ce se hrănesc singure pe pășune. Iar prețul pe care-l plătim pentru aceste „progrese” este enorm: deși mâncăm ca să trăim, ceea ce mâncăm ne ucide…

Vreți să spuneți că alimentația poate fi cauză de îmbolnăvire?

Statisticile sunt destul de convingătoare. În urmă cu o sută de ani, cca 10-15% dintre americani mureau ca urmare a bolii coronariene și a accidentelor vasculare cerebrale. Astăzi, cifra s-a ridicat la aproape 40%. Tot atunci, mai puțin de 6% mureau din cauza cancerului, în vreme ce astăzi cifra este de 25%.

În ceea ce ne privește pe noi, românii, nu deținem date referitoa-

re la cauzele de deces din urmă cu o sută de ani. Referitor la situația actuală, putem spune că este chiar mai îngrijorătoare decât cea a americanilor: în 1993, 12% din decesele de la noi din țară erau produse de cancer, iar 60%(!) de boli cardiovasculare.

Nu este firesc ca lucrurile să stea astfel. Nu suntem sortiți să murim în număr așa de mare ca urmare a atacurilor de cord, a accidentelor vasculare cerebrale, a diabetului și a cancerului de colon și sân. Bolile cardiovasculare au început să facă ravagii în S.U.A. abia după cel de-al doilea război mondial, când oamenii și-au putut permite să adopte o alimentație bogată în produse de origine animală și când industria alimentară a început să producă alimente nenaturale, înalt-prelucrate, înțesate cu calorii, dar golite de nutrienți.

Oare nu sunt aceste date simple coincidențe?

O asemenea posibilitate este foarte puțin credibilă. Aceasta este o problemă specifică Occidentului și țărilor cu obiceiuri alimentare de tip occidental. Locuitorii Chinei, Japoniei și Asiei de Sud-Est, care nu-și pot permite să consume alimente de acest fel, suferă foarte rar de atacuri de cord. La fel, majoritatea locuitorilor din Africa și America Centrală și de Sud nu prea au a se teme de diabet și boli cardiovasculare. În schimb, în America de Nord, Australia, Noua Zeelandă și în multe țări europene (printre care și România), unde alimentația este bogată în grăsime, bolile cardiace și diabetul ating proporții epidemice.

Răufăcătorii – conținutul redus în fibre și crescut în grăsime al alimentației – își iau partea lor de vieți omenești prin lezarea arterelor vitale transportoare de oxigen și prin dezechilibrarea unor importante funcții metabolice. Numai în S.U.A., de pildă, 4.000 de americani suferă un infarct miocardic în fiecare zi, fiecare al treilea adult are hipertensiune arterială și alte mii sunt invalidate de accidentele vasculare cerebrale. Datorită tulburărilor metabolice provocate de un mod de viață dezechilibrat, obezitatea este epidemică, iar la fiecare 50 de secunde este diagnosticat un nou diabetic.

Cum s-au produs aceste schimbări în modul de alimentație?

Până relativ recent, alimentația omului obișnuit era formată în principal din alimente obținute din grădina proprie sau din ogoarele din apropiere, suplimentată cu câteva produse cumpărate de la magazinul universal și cu carne de la animalele de pe lângă casă și de la vitele ce colindau pășunile. Bunicii noștri nu erau așteptați la piață de miile de produse alimentare frumos ambalate și intens popularizate, care pentru noi au devenit ceva obișnuit, iar restaurantele „fast-food" nu le făceau cu ochiul de la aproape fiecare colț de stradă, ca astăzi.

„Coloana vertebrală" a alimentației lor o formau cerealele – grâul, orzul, ovăzul, secara etc. Pe masa fiecărei familii se găseau alimente proaspăt gătite, servite cu felii groase de pâine de casă. Cerealele fierte, pastele făinoase, orezul, porumbul, precum și fasolea, cartofii, zarzavaturile și fructele aveau mare trecere. Aceste alimente hrănitoare, bogate în fibre, furnizau până la 53% din aportul caloric zilnic.

Însă timpurile și gusturile s-au schimbat dramatic. Cerealele integrale au fost înlocuite cu fulgi preîndulciți. Pentru mulți, masa de prânz este formată dintr-o salată dreasă din abundență cu grăsime, un hamburger și o băutură răcoritoare. În ceea ce privește cina, aceasta este deseori formată din produse reci, frumos ambalate în pachete din material plastic. Între mese, se servesc fără nici o opreliște băuturi răcoritoare, cartofi pai, gogoși, brânzoaice etc. În aceste condiții, alimentele hrănitoare, bogate în fibre, reprezintă astăzi numai 22% din totalul caloriilor unei zile, în vreme ce consumul de grăsime aproape s-a dublat, iar cel de zahăr a crescut cu 240%.

Este înspăimântător! Ce s-ar putea face?

Speranțele cele mai mari sunt legate de educație. Atunci când oamenii înțeleg că prin prelucrare chimică și rafinare alimentele pierd mare parte din valoarea nutritivă și din fibre, adăugându-li-se în schimb o serie de aditivi chimici și crescându-le densitatea calorică, majoritatea sunt dispuși să-și schimbe modul de alimentație.

Oamenii încep, de asemenea, să înțeleagă că produsele lactate și carnea trebuie folosite cât mai rar. Deși acestea conțin substanțe nutritive, majoritatea sunt prea bogate în grăsimi, colesterol și calorii și complet lipsite de fibre alimentare.

Atunci când preocupările noastre legate de alimentație se vor deplasa din zona produselor de origine animală și a alimentelor rafinate, prelucrate chimic, către creșterea consumului de hidrocarbonate (glucide) complexe, conținute în produse alimentare de origine vegetală, bogate în fibre, vom suferi de mai puține boli și ne vom bucura de o sănătate mai bună. De fapt, acest lucru are deja loc în unele țări: din 1970, de pildă, în S.U.A. a început să scadă consumul de carne, lapte integral și ouă, lucru ce a dus la scăderea numărului de infarcte miocardice și de accidente vasculare cerebrale.

Așadar, dovezile științifice există. Practic, astăzi nu mai sunt motive de îndoială. Este limpede că drumul spre o sănătate mai bună și o viață mai lungă nu trece prin modernele restaurante „fast-food" sau pe lângă atrăgătoarele „snack-baruri" sau bufeturi cu gustări rapide. Acest drum coteşte către alimente consumate așa cum provin ele din grădinile și ogoarele pe care sunt cultivate, către fructe proaspete, zarzavaturi și legume care mai de care mai aromate și mai gustoase și către boabe aurii de grâu.

4

DIN NOU DESPRE ALIMENTAȚIE

Șapte căi greșite

Ca oameni ai secolului XX și ca cetățeni ai unei țări bogate în resurse alimentare, ne mândrim că suntem una dintre generațiile cel mai bine hrănite din întreaga istorie. Pentru acest privilegiu plătim însă un preț mult prea ridicat, sub forma atâtor boli inutile, a invalidității și a morții premature.

Unde greșim?

Noi, românii, mâncăm prea mult aproape din orice: prea mult zahăr, prea multă grăsime și prea multă sare. Consumăm prea multe calorii. Pe deasupra, mai mâncăm și de prea multe ori pe zi.

Acest „belșug" ajută la punerea temeliei pentru apariția bolilor arterelor coronare (care hrănesc inima), a accidentelor vasculare cerebrale, a hipertensiunii, artritei, diabetului cu debut la maturitate, a obezității și a câtorva tipuri de cancer. Aceste boli sunt răspunzătoare de trei sferturi din totalul deceselor. Iar apariția lor, așa cum am spus deja, este legată de stilul de viață, mai precis de modul în care ne hrănim.

Boli produse de alimente? Vă referiți, cu siguranță, la pesticide și conservanți?

În mod surprinzător, pesticidele și conservanții nu sunt agenții cei mai dăunători dintre alimentele pe care le consumăm. Vă prezentăm, în cele ce urmează, câțiva „inculpați" și mai periculoși:

• *Zahărul*. Pentru mulți dintre concetățenii noștri, zaharurile rafinate contribuie cu peste 20% la totalul caloriilor consumate într-o zi. Datorită faptului că aceste zaharuri sunt lipsite de fibre și de alte substanțe nutritive, caloriile pe care le conțin sunt „goale" sau „despuiate". Pe de altă parte, dată fiind densitatea lor calorică crescută, ele constituie unul dintre cei mai puternici agenți promotori ai obezității.

• *Alimentele rafinate.* Există în popor credința că rafinarea este ceva bun, pentru că înlătură din alimente părțile nedigerabile, care oricum nu sunt folositoare. În ultimul timp însă, aflăm tot mai mult despre cât de necesare sunt fibrele pentru protecția împotriva câtorva tipuri de cancer, pentru stabilizarea nivelului zahărului din sânge, pentru controlul greutății corporale și pentru prevenirea unui întreg cortegiu de tulburări gastrointestinale, cum ar fi: litiaza biliară, hemoroizii, diverticulita și constipația.

• *Sarea*. Românii consumă între 15 și 20 g de sare pe zi (3-4 linguriță). Aceasta înseamnă de cca 20 de ori mai mult decât ar fi necesar și constituie una dintre cauzele importante ale hipertensiunii, insuficienței cardiace și bolilor de rinichi.

• *Grăsimea*. Cei mai mulți dintre noi nu ne dăm seama că 40% (sau chiar mai mult) din totalul caloriilor le consumăm sub formă de grăsime. Aceasta depășește cu mult posibilitățile metabolice obișnuite ale organismului. Rezultatul este astuparea vaselor de sânge, cu apariția bolilor arterelor coronare și a accidentelor vasculare cerebrale. Dieta bogată în grăsimi contribuie, de asemenea, la apariția obezității, a diabetului de maturitate și a anumitor tipuri de cancer.

• *Proteinele*. O alimentație bogată în carne și produse de origine animală furnizează organismului mai multe proteine, grăsimi și colesterol decât poate folosi acesta. Cei mai mulți dintre noi consumăm de 2-3 ori mai multe proteine decât ar trebui. Oamenii de știință au ajuns la concluzia că o dietă cu mai puține proteine și mult mai puține grăsimi și colesterol este esențială pentru îmbunătățirea stării de sănătate și a longevității.

• *Băuturile*. Românii beau rareori apă. În schimb, beau orice altceva: băuturi răcoritoare carbogazoase și dulci, cafea, ceai, bere și alte băuturi alcoolice. Și aceasta de mai multe ori pe zi. Aceste băuturi, fiind foarte bogate în calorii și lipsite de fibre, produc mari

perturbări ale nivelului sangvin al zahărului și sabotează orice efort de control al greutății corporale. Iar alcoolul, cafeina, fosfații și alte substanțe chimice prezente în aceste băuturi reprezintă riscuri suplimentare pentru sănătate.

• *Gustările*. Senzațiile gustative bine născocite tind să ia locul hranei adevărate. Gustările sunt astăzi disponibile în școli, grădinițe cu program prelungit și chiar în spitale. Pauza de cafea (gustarea de la ora zece) este ceva de la sine înțeles în timpul orelor de serviciu, la fel ca gustările servite de elevi în timpul pauzelor, la școală, sau cele servite în timpul urmăririi programului TV. Mesele bine planificate, servite în cadrul familiei, au devenit mai degrabă excepția decât regula. Aceste gustări tulbură digestia și împovărează stomacul. Și cine nu a suferit măcar o dată de indigestie, balonare, gaze, dureri cu caracter de arsură sau de alte probleme gastrointestinale?

Bine, dar aceasta înseamnă că aproape tot ce mâncăm ne face rău. Mai rămâne ceva bun?

Sigur că da. Gândiți-vă la fructe: sute de varietăți, culori spectaculoase, acoperind întreaga paletă de consistențe și arome. Sau gândiți-vă la zarzavaturi și legume. În marea familie a legumelor, puteți găsi zeci de forme, culori și arome. Cerealele constituie o altă mină de aur pentru obținerea unei hrane delicioase și sănătoase.

Oamenii trebuie făcuți să înțeleagă că o alimentație variată, bazată pe alimente de origine vegetală, este capabilă să furnizeze organismului întregul necesar de grăsimi, proteine, fibre și alte substanțe nutritive. În plus, o astfel de alimentație este avantajoasă și din punct de vedere ecologic și reduce la jumătate bugetul alimentar.

Vestea cea mai bună însă este că acest tip de alimentație poate întârzia și preveni debutul majorității bolilor degenerative și poate chiar ajuta la vindecarea lor. Consumarea alimentelor vegetale, cu întregul lor conținut de fibre, ne permite să mâncăm cantități mai mari de hrană, fără să ne mai facem griji cu privire la câștigul în greutate, și este de natură să promoveze o sănătate optimă și un tonus energetic ridicat pe tot parcursul vieții.

5

COPIII

Problema obezității infantile – din ce în ce mai actuală

Numărul copiilor care au probleme cu greutatea corporală a crescut semnificativ în ultimii ani. Numai în S.U.A. există între 4 și 6 milioane de astfel de copii, cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani, iar numărul copiilor cu obezitate francă s-a dublat în ultimii 15 ani. În România, opinia publică este mult mai informată cu privire la pericolul și cauzele subnutriției și malnutriției copiilor decât în legătură cu obezitatea infantilă, deși aceasta nu este deloc o raritate.

Cum se explică această situație în condițiile în care, în ultimii ani, interesul pentru problemele de sănătate a crescut simțitor?

Acest lucru s-a petrecut în rândul adulților, nu al copiilor. Adulții sunt cei care ies în număr tot mai mare să alerge sau să meargă pe jos, se înscriu la tot felul de cluburi de ameliorare a condiției fizice și de gimnastică aerobică. Iar cei care se îngrămădesc la prelegerile pe teme de menținere a sănătății și acordă o atenție deosebită alimentației nu sunt copiii, ci persoanele trecute, în general, de prima tinerețe.

Bine, dar ce fac școlile? Nu sunt suficiente orele de instruire în probleme de sănătate, de educație fizică și activitățile sportive?

Din păcate, nu. Este lăudabilă conștiinciozitatea unor profesori care încearcă să-i facă pe copii să adopte deprinderi sănătoase, însă acesta nu este nici pe departe un fenomen general.

Unii spun că obezitatea infantilă este o tulburare moștenită. Este adevărat?

Sigur că genele au un cuvânt de spus în privința greutății corporale, însă faptul că procentul persoanelor obeze – inclusiv al copiilor obezi – a crescut simțitor în ultimul timp demonstrează că și factorii de mediu joacă un rol extrem de important. Or este evident că bagajul nostru genetic nu se putea schimba așa de rapid…

Trăim într-un mediu care favorizează obezitatea. Nu sunt prea departe timpurile când copiii alergau de la școală acasă, se schimbau, mâncau ceva și apoi ieșeau la joacă. Se urcau în copaci, se jucau tot felul de jocuri pline de activitate, conduceau bicicleta, patinau sau se dădeau cu sania etc. Însă copiii de astăzi petrec din ce în ce mai multe ore în fața televizorului, în fiecare zi.

Ce șanse are un copil obez să devină un adult obez?

Aproximativ 80% dintre adolescenții supraponderali vor rămâne astfel și în timpul vieții adulte. Așadar, creșterea incidenței obezității în rândul adolescenților și copiilor de azi va avea consecințe serioase pentru viitor.

În ce fel amenință obezitatea sănătatea unui copil?

Obezitatea îl predispune pe copil la apariția bolilor de inimă, a litiazei biliare, diabetului zaharat cu debut la maturitate, hipertensiunii, cancerului și obezității manifestate în timpul vieții adulte. Copiii obezi suferă mai des din cauza problemelor ortopedice și a afecțiunilor căilor aeriene superioare. Și aceasta este numai o fațetă a lucrurilor, pentru că acești copii se confruntă și cu probleme majore pe plan social și psihologic. Nu întâmplător, creșterea incidenței episoadelor depresive serioase, a tulburărilor de alimentație, abuzului de droguri și suicidului este alarmant de rapidă în rândul adolescenților.

Ce se poate face pentru a stopa aceste tendințe?

Cauzele majore ale obezității infantile sunt aceleași ca în cazul adulților – sedentarismul, prea multele ore petrecute în fața televizorului, obiceiul de a servi gustări și băuturi răcoritoare între mese, precum și popularitatea și accesibilitatea alimentelor concentrate și procesate. În unele părți ale lumii, au luat deja ființă centre medicale care oferă programe de control al greutății corporale a copiilor, ce

presupun și participarea familiilor acestora. Alimentația și deprinderile legate de stilul de viață sunt probleme ce țin în primul rând de familie, iar copilul are mare nevoie de sprijinul familiei sale. Chiar și în cazul în care nici unul dintre ceilalți membri ai familiei nu are probleme cu greutatea corporală, aceștia au totuși numai de câștigat de pe urma însușirii unui mod mai sănătos de viață.

Apariția marii majorități a cazurilor de obezitate infantilă ar putea fi prevenită, dacă copiii ar fi învățați următoarele deprinderi – de altfel elementare – suficient de devreme, înainte să capete acces liber la bucătărie și să devină prizonierii televizorului:

• Să servească trei mese pe zi, la care să consume din belșug cereale integrale, legume, zarzavaturi și fructe proaspete și să nu guste nimic între mese, în afară de apă.

• Să bea suficientă apă.

• Să se joace cel puțin una-două ore în fiecare zi, de preferință în aer liber, jocuri active.

• Să-și rezerve în fiecare zi un timp pentru citit și studiu. Ajutați-i să petreacă acest timp în mod interesant și se vor simți mai puțin atrași de televizor.

• Să nu neglijeze odihna. Mulți copii suferă de oboseală cronică. Trimiteți-i la culcare suficient de devreme, pentru ca dimineața să se trezească singuri în timp util pentru a servi împreună cu restul familiei un mic dejun consistent, bazat pe cereale.

• Să-și diversifice cât mai mult ariile de interes. Pentru aceasta, copilul trebuie învățat să frecventeze o bibliotecă, să ia lecții de muzică, pictură etc.; de asemenea, el trebuie să participe la excursiile și ieșirile în aer liber ale familiei.

Biblia spune:

> *„Învață pe copil calea pe care trebuie s-o urmeze și, când va îmbătrâni, nu se va abate de la ea.”* Proverbe 22,6.

Salvând copilul, salvați familia.

6

BĂTRÂNEȚEA

A fi în vârstă nu e neapărat o năpastă

Nimănui nu-i place să îmbătrânească. Toți am dori să rămânem tineri sau măcar de vârstă mijlocie. Însă timpul nu ține seama de preferințele noastre și continuă să treacă. În condițiile în care grupul persoanelor trecute de 65 de ani devine tot mai numeros și la noi în țară, se pune tot mai insistent o întrebare: Care sunt perspectivele acestor oameni ajunși la „vârsta de aur”?

O tendință din ce în ce mai răspândită astăzi este aceea de a socoti vârsta oamenilor mai degrabă în funcție de aptitudinile lor intelectuale și sociale decât în funcție de anii pe care i-au trăit. De fapt, sănătatea, și nu anii, este cea care stabilește statutul cuiva.

Bătrânețea se instalează atunci când boala și neputința limitează îndeplinirea sarcinilor zilnice. Unii oameni sunt bătrâni, deși din punct de vedere al anilor pe care-i au sunt încă relativ tineri. Acestea sunt, de obicei, persoane care suferă de boli cronice, răniți sau victime de pe urma unei tragedii majore, care s-au resemnat și nu mai doresc să trăiască. Alții, dimpotrivă, rămân tineri și plini de vlagă, interesanți și activi până la vârste foarte înaintate.

Unii spun că a fi bătrân nici nu e așa de rău. Oare așa să fie?

Totul depinde din ce perspectivă privești lucrurile. Dacă te gândești la forța fizică, energie și lipsa suferințelor, tinerețea este,

indiscutabil, mai bună. Însă, dacă ai în vedere creșterea încrederii, a puterii de judecată și de pătrundere, grijile mai puține și libertatea mai mare, bătrânețea este mai avantajoasă. Ca să nu mai vorbim de bogăția de experiență de care vârstnicul dispune. Majoritatea filosofilor, compozitorilor, pictorilor și scriitorilor devin tot mai buni o dată cu trecerea timpului.

Bine, dar nu-i așa că majoritatea celor trecuți de șaizeci și cinci de ani suferă de boli cronice?

În societatea noastră, cca 80% dintre persoanele trecute de 65 de ani se confruntă cu cel puțin o problemă de sănătate, cum ar fi tulburări ale tensiunii arteriale, artrita sau bolile de inimă. Însă cele mai multe dintre aceste boli nu sunt invalidante. Aproximativ 95% dintre bătrâni continuă să trăiască în colectivitatea în care au activat, iar cei mai mulți au gospodării proprii.

Îmbătrânirea, invaliditatea prematură sunt, în mare parte, rezultatul unor factori care țin de modul de viață, cum ar fi fumatul, consumul excesiv de alcool și cafea sau abuzul de alte droguri și medicamente. Supraponderalitatea accelerează declinul fizic și sexual. O dietă bogată în alimente rafinate, concentrate, și lipsa exercițiului fizic – iată rețeta cea mai sigură pentru o îmbătrânire prematură.

Este adevărat că scăderea memoriei reprezintă unul dintre primele semne de îmbătrânire?

Lipsa de memorie a vârstnicilor este deseori o exagerare. Adevărul este că stresul, îngrijorările, ritmul rapid de derulare a unor evenimente, suprasolicitarea memoriei și lipsa interesului pot provoca scăderi ale memoriei la orice vârstă. Mai mult decât atât, deseori se întâmplă ca depresia, care afectează multe persoane în vârstă, să fie diagnosticată drept senilitate. Din fericire, puține persoane dezvoltă boala Alzheimer sau alte demențe cu adevărat senile. Cei mai mulți oameni își păstrează o funcție mnezică remarcabilă timp îndelungat, în special dacă rămân activi și în formă.

Câți bătrâni își sfârșesc viața în cămine și aziluri?

În S.U.A., numai 2% dintre persoanele aparținând grupului de vârstă 64-75 de ani trăiesc în astfel de instituții. Abia pentru cei

trecuți de 85 de ani cifra se ridică la 20%. În ceea ce privește situația din țara noastră, nu dispunem de statistici recente, însă credem că cifrele nu sunt mai mari, având în vedere prețuirea de care se bucură instituția familiei în cultura noastră.

Contrar părerii unora, astăzi se poate trăi bine. Implicarea în activități sociale, practicarea exercițiilor fizice, dobândirea unei mai bune înțelegeri a rolului alimentației, începerea mai de timpuriu a preocupărilor pentru menținerea sănătății și progresele științei și tehnicii întârzie tot mai mult îmbătrânirea. În zilele noastre, din ce în ce mai mulți oameni rămân sănătoși și în formă fizică și intelectuală până la 80-90 de ani. Și tot mai mulți își păstrează și potența sexuală.

Ba mai mult. Oamenii de știință descoperă că păstrarea unei atitudini pozitive, optimiste, are capacitatea de a întări sistemul imunitar al organismului. Or se știe că acest sistem de apărare, extrem de complex, constituie una dintre principalele chei în menținerea sănătății.

Sfânta Scriptură a spus-o însă cu mult înainte:

„O inimă veselă este un bun leac." – Proverbe 17,22

BOLI CARE ȚIN DE MODUL DE VIAȚĂ

Boala coronariană • Se poate vindeca boala coronariană? • Hipertensiunea • Accidentul vascular cerebral • Cancerul • Diabetul • Osteoporoza • Obezitatea

7

CARDIOPATIA ISCHEMICĂ

Crimă la cină

Zeci și sute de mii de persoane mor în fiecare an ca urmare a infarctului miocardic, fără ca aceasta să trezească măcar un murmur de protest din partea opiniei publice, a presei sau a agențiilor guvernamentale. Totuși ucigașul nr. 1 pe plan național poate fi găsit pe masa de seară a majorității românilor.

Vreți să spuneți că ceea ce mâncăm provoacă infarctul miocardic?

Nu chiar tot ceea ce mâncăm. Doar excesul de grăsimi și colesterol. Problemele apar în urma îngroșării, a astupării arterelor vitale care furnizează inimii oxigen, proces numit ateroscleroză.

Noi toți ne naștem cu artere curate și flexibile, care ar trebui să rămână astfel toată viața. Cu toate acestea, arterele multora dintre noi sunt îmbâcsite și se înfundă cu colesterol, grăsimi și calciu – amestec ce rigidizează și, în cele din urmă, astupă aproape complet lumenul arterial, strangulând aportul de oxigen.

În timpul celui de-al doilea război mondial, majoritatea europenilor au fost nevoiți să-și schimbe obiceiurile alimentare, trecând de la o alimentație bazată pe carne, ouă și produse lactate la o dietă mai austeră, formată din cartofi, cereale, fasole, rădăcinoase și zarzavaturi. Rezultatul? O scădere dramatică a incidenței aterosclerozei, scădere care a persistat timp de câțiva ani.

De atunci încoace, s-au acumulat munți de date obținute din studiile pe animale și oameni efectuate în întreaga lume. Concluziile

sunt, în esență, aceleași: regimurile alimentare bogate în grăsime și colesterol produc creșterea nivelului colesterolului sangvin și a incidenței bolilor de inimă. Regimurile sărace în grăsimi și colesterol, pe de altă parte, reduc nivelul colesterolului sangvin și incidența bolilor cardiace, permițând chiar „topirea" plăcilor aterosclerotice.

De unde pot ști dacă sufăr de ateroscleroză?

Nu există nici un semn indicator al existenței aterosclerozei – decât în stadiile avansate, când lumenul arterial a fost mult îngustat. Pentru multe persoane, infarctul este primul semn, iar pentru mult prea mulți, acest prim semn este moartea subită.

Care sunt persoanele expuse unui risc crescut de infarct?

Conceptul factorilor de risc constituie o modalitate bună de a determina probabilitatea apariției bolii coronariene:

- Cel mai important factor de risc este, de departe, nivelul crescut al colesterolului sangvin. Un bărbat de 50 de ani, cu un nivel al colesterolului sangvin peste 295 mg% (sau peste 7,6 mmol/l) este expus unui risc de nouă ori mai mare de ateroscleroză față de un bărbat de aceeași vârstă, cu un nivel al colesterolului sub 200 mg% (sau 5,1 mmol/l). O reducere cu 20% a nivelului colesterolului determină scăderea riscului de îmbolnăvire coronariană cu 40-50%.
- La vârsta de 60 de ani, fumătorii au un risc de a muri de boli de inimă de zece ori mai mare decât nefumătorii. Aproape o treime din totalul deceselor produse ca urmare a bolii coronariene sunt datorate fumatului.
- La noi în țară, fiecare al patrulea adult este hipertensiv, motiv pentru care are o probabilitate de a muri ca urmare a unei boli de inimă de trei ori mai mare decât o persoană normotensivă.
- Bărbații obezi au, după vârsta de 60 de ani, un risc de deces prin boală cardiacă de cinci ori mai mare decât bărbații cu greutate normală.
- Alți factori de risc sunt: diabetul, nivelul crescut al trigliceridelor sangvine, sedentarismul și stresul.

Toți acești factori de risc sunt controlabili prin modificări în alimentație și stilul de viață. În ceea ce privește factorii necontrolabili – ereditatea, vârsta și sexul –, rolul lor este, din fericire, mult mai puțin important.

Ce se poate spune despre tratamentele medicamentoase și chirurgicale ale bolii coronariene?

În cazul celor care nu răspund la modificarea corespunzătoare a alimentației, continuând să aibă niveluri crescute ale colesterolului sangvin, tratamentul medicamentos poate fi util. Nu trebuie însă să uităm că medicamentele sunt scumpe și au numeroase efecte secundare. Folosirea lor necesită controale de laborator repetate și consulturi medicale frecvente.

În ultimul timp, au fost puse la punct procedee chirurgicale care sunt mult mai fascinante – intervențiile de bypass, angioplastia coronariană (dilatația stenozei prin cateter cu balonaș) – și care în curând se vor practica și la noi pe scară mai largă. Unele rezultate obținute cu aceste tehnici chirurgicale au fost spectaculoase. Însă, pe măsură ce timpul trece și datele statistice se acumulează, devine tot mai clar că majoritatea acestor intervenții nu prelungesc durata vieții și nici nu o îmbunătățesc întotdeauna. Tratamentul medical și chirurgical este o soluție temporară, în cel mai bun caz. Singura soluție de durată este modificarea radicală a modului de viață.

Atunci care ar fi cea mai bună abordare?

Cea mai bună abordare posibilă este prevenirea și niciodată nu este prea târziu ca să începeți. Nici în situația în care boala coronariană s-a instalat, lucru sugerat de prezența factorilor de risc coronarian și dovedit de testele diagnostice, nu este prea târziu pentru a face modificări în modul de viață. Dimpotrivă, aveți posibilitatea de a vă curăța arterele, de a vă reduce riscul de deces ca urmare a aterosclerozei și de a vă prelungi semnificativ numărul anilor productivi. Stă în puterea dumneavoastră să faceți modificări radicale în sfera factorilor de risc, indiferent de vârsta pe care o aveți, și aceasta deseori necesită numai câteva săptămâni.

Începeți prin a consuma numai alimente sănătoase, pregătite în casă, sărace în grăsime și colesterol, dar bogate în glucide complexe,

nerafinate, și fibre. Un astfel de regim alimentar este în măsură să producă, în mai puțin de patru săptămâni, o scădere cu 20-30% a nivelului colesterolului și să echilibreze majoritatea cazurilor de diabet. Iar dacă la aceasta se adaugă și restricția de sare, rezultă o dietă foarte utilă și pentru normalizarea tensiunii arteriale, și pentru controlul obezității.

Adoptați un program de exerciții fizice zilnice.

S-a estimat că, dacă românii și-ar reduce nivelul colesterolului sangvin sub 180 mg%, tensiunea arterială sub 125 mm Hg și s-ar lăsa de fumat, 82% din totalul infarctelor miocardice survenite înaintea vârstei de 65 de ani ar putea fi prevenite. Aceste schimbări simple ale modului de viață vor face mai mult pentru îmbunătățirea stării dumneavoastră de sănătate decât toate spitalele, cabinetele și medicamentele la un loc.

8

CARDIOPATIA ISCHEMICĂ SE POATE VINDECA?

Depinde de ceea ce mâncați…

Oameni celebri sau simpli, bogați sau săraci, sunt seceraţi pe neașteptate, în cei mai frumoși ani ai vieții, în fața privirilor neputincioase ale familiilor, prietenilor și cunoscuților lor. Cauza? Boala cardiacă aterosclerotică (boala coronariană sau cardiopatia ischemică), afecțiune care în zilele noastre a ajuns să lovească adesea mortal fiecare al doilea român.

Există vreo soluție? Este normal ca lucrurile să stea așa?

Da… și nu.

Atâta timp cât vom continua să consumăm alimente concentrate, bogate în grăsimi, statisticile vor rămâne neschimbate. Sunt deja ani de zile de când se știe că alimentația bogată în grăsimi și colesterol este cauza principală a bolii coronariene.

Există însă o soluție: „degresarea" dietei noastre, alcătuite în proporție de 40% din grăsimi. În măsura în care suntem dispuși să facem acest lucru, vom fi capabili să prevenim și chiar să inversăm evoluția bolilor de inimă.

Vreți să spuneți că boala coronariană este vindecabilă?

Există din ce în ce mai multe dovezi în acest sens.

Ideea aceasta și-a câștigat dreptul la existență atunci când dr. Dean Ornish a publicat, în 1990, un raport care a stârnit mare vâlvă în

lumea medicală. Dr. Ornish a studiat, timp de un an, cincizeci de bărbați care sufereau de o formă avansată de boală coronariană, mulți dintre ei fiind candidați pentru intervenția chirurgicală de bypass aortocoronarian.

El a împărțit în mod arbitrar acest grup de bărbați în două loturi egale. Ambelor grupuri li s-a cerut să renunțe la fumat și să meargă zilnic pe jos. În plus, primul grup a fost supus unui program de control al stresului și a adoptat o dietă vegetariană, cu numai 10% din totalul caloriilor reprezentate de grăsime și lipsită de colesterol.

Celui de-al doilea grup i s-a administrat „dieta preventivă", recomandată de Asociația Americană de Cardiologie pentru bolnavii cardiaci. Această dietă permite ca până la 30% din totalul caloriilor unei zile să fie reprezentate de grăsime, precum și un aport de 300 g colesterol/zi.

La sfârșitul anului, când rezultatele au fost prezentate la Sesiunea Științifică a Asociației Americane de Cardiologie (AAC), care a avut loc în Washington, D.C., acestea au devenit imediat știri de primă pagină în ziarele din toată America.

Dr. Ornish a raportat că, în grupul supus dietei vegetariene sărace în grăsime, s-a constatat nu numai o reducere cu 40% a nivelului colesterolului sangvin (în medie), ci și o lărgire, o adevărată recanalizare a arterelor obturate de plăcile aterosclerotice, permițând astfel îmbunătățirea aprovizionării cu oxigen și sânge a mușchiului cardiac. Cu alte cuvinte, boala coronariană începuse să regreseze. Și cele mai bune rezultate s-au înregistrat la bărbații mai vârstnici, cu forme mai avansate de boală.

În schimb, la membrii grupului supus așa-numitei „diete preventive", nu s-a remarcat scăderea nivelului colesterolului sangvin, iar arterele lor coronare au continuat chiar să se îngusteze. În cazul lor, boala coronariană s-a agravat.

Vreți să spuneți că dieta recomandată de Asociația Americană de Cardiologie nu a fost de nici un folos?

După cât se pare, „dieta preventivă", concepută special pentru prevenirea și tratamentul bolii coronariene, nu-și merită numele. La conferința de presă care a avut loc cu acea ocazie, Dr. Ornish a concluzionat: „Recomandările dietetice prea blânde ale AAC nu

merg suficient de departe pentru a putea influența eficient evoluția bolii coronariene. Persoanele cu boală clinică manifestă trebuie să meargă dincolo de actualele recomandări dietetice.

Mulți dintre noi știam de ani de zile că majoritatea bolilor de inimă pot fi prevenite, însă este un lucru extraordinar să afli că a devenit posibilă și vindecarea lor. Acest studiu revoluționar ne îndreptățește să credem că, adoptând o dietă corespunzătoare, nu vom suferi de nici una dintre aceste boli.

Rolul major al grăsimilor în creșterea concentrației calorice a alimentelor

Alimentul	**Cal.**	**Produse bogate în calorii goale**	**Cal.**	**Total calorii**
Lăptuci și salată de roșii	40+	Brânză sărată	160	200
Pâine integrală (o felie)	65+	Unt	70	135
Conopidă (1/2 cană)	35+	Smântână	130	165
Preparat vegetarian sau pește fript (175 g)	220+	Sos acru	80	300
Cartof mare copt	135+	Smântână și unt	180	315
Lapte degresat (un pahar)	90 sau	Lapte integral		160
Măr copt cu nuci sau curmale	100 sau	Plăcintă cu mere (1/6)		500
Total calorii	**685**	**Total calorii**		**1775**

9

HIPERTENSIUNEA

Ucigașul tăcut

Fiecare al patrulea român adult are valori ale tensiunii arteriale prea ridicate. Față de cei cu valori tensionale normale, persoanele hipertensive au o probabilitate de trei ori mai mare de a suferi un infarct miocardic, de cinci ori mai mare de a dezvolta insuficiență cardiacă și de opt ori mai mare de a avea un accident vascular cerebral.

Cum pot să știu dacă am hipertensiune?

Hipertensiunea este definită ca fiind creșterea constantă a presiunii (tensiunii) arteriale sistolice (numărul mai mare) peste 140 și/sau a presiunii (tensiunii) diastolice (numărul mai mic) peste 90. Deși nu dă nici un simptom (tocmai de aceea se numește „boala tăcută, sau silențioasă"), creșterea valorilor tensiunii arteriale produce modificări progresive ale vaselor de sânge, până ce apare cu brutalitate primul semn – de obicei reprezentat de un accident vascular cerebral sau un infarct.

Care este cauza creșterii tensiunii arteriale?

Într-un număr redus de cazuri, este vorba de anumite tipuri de tumori sau de anumite boli ale rinichiului. În 90% din cazurile de hipertensiune însă, nu se poate găsi nici o cauză. Acest tip de hipertensiune se numește hipertensiune esențială.

Următorii factori contribuie la apariția hipertensiunii esențiale:

- *Ingestia crescută de sare.* Poate vă surprinde să aflați că hipertensiunea este o raritate pentru 80% din populația pământului. În zonele respective, ingestia de sare este foarte scăzută, iar obezitatea este o excepție. Oamenii aceștia sunt activi, iar alimentația lor este formată în majoritate din produse bogate în fibre și sărace în grăsime. În schimb, în regiunile în care ingestia de sare este crescută, ca de exemplu în Japonia, boala hipertensivă este epidemică, afectând aproximativ jumătate din populație. Românii consumă în medie 10 până la 20 g de sare pe zi. Aceasta înseamnă 2-4 linguriță de sare sau aproximativ de 10-20 de ori cantitatea necesară…
- *Obezitatea*. Aproape toți cei care au un exces ponderal semnificativ vor suferi în cele din urmă de hipertensiune. Este doar o chestiune de timp.
- *Plăcile ateromatoase arteriale*. Acestea îngustează și astupă lumenul arterial, forțând organismul să mărească presiunea de circulație a sângelui pentru a se putea asigura tuturor celulelor necesarul de oxigen și substanțe nutritive.
- *Estrogenul*. Acest hormon, care se găsește în pilulele folosite în scop anticoncepțional sau pentru ameliorarea simptomelor menopauzei, are și un efect de reținere a sării în organism. Aceasta duce la retenția excesivă de fluid, ceea ce determină creșterea tensiunii arteriale.
- *Alcoolul*. Studiile științifice efectuate au demonstrat că ingestia de alcool este răspunzătoare de 5-15% din totalul cazurilor de hipertensiune obișnuită (esențială).

De ce consumă românii atât de multă sare?

În zilele noastre este greu să ocolești sarea. Aproximativ trei sferturi din sarea pe care o consumăm provine din alimente semipreparate sau din gustări. Este foarte ușor să-ți dezvolți gustul pentru sare, alimentele și gustările sărate făcându-și cu prisosință datoria în acest scop.

Ce se poate spune despre medicamentele antihipertensive?

În ultimii ani s-a sintetizat o avalanșă de medicamente noi, capabile să scadă tensiunea arterială. Unele dintre ele sunt indispensabile în situații de urgență. Majoritatea dau rezultate rapide, de unde și popularitatea de care se bucură în rândul bolnavilor, atrași de magia soluțiilor facile.

O privire mai atentă asupra medicamentelor antihipertensive dezvăluie însă lucruri neliniștitoare: medicamentele nu vindecă hipertensiunea, ci doar ajută la ținerea ei sub control. În multe cazuri, tratamentul trebuie continuat toată viața. În plus, ele au o serie de efecte secundare neplăcute, printre care oboseala, depresia și scăderea apetitului sexual. Mai mult decât atât, deși aceste medicamente au un efect protector față de accidentele vasculare cerebrale, ele nu exercită nici un fel de protecție față de ateroscleroza coronariană (astuparea arterelor inimii). De fapt, ele pot favoriza ateroscleroza, diabetul și artrita gutoasă.

Ce alternative ne rămân?

Un număr de studii științifice au arătat că efectuarea de modificări simple în alimentație și în modul de viață este în măsură să readucă la normal valorile tensionale în majoritatea cazurilor de hipertensiune esențială, în decurs de câteva săptămâni, și aceasta în condițiile renunțării la medicamentele antihipertensive.

- O mare parte din populație are o sensibilitate crescută la sare și va beneficia de pe urma reducerii sării din alimentație.
- Scăderea în greutate determină, de obicei, și scăderea tensiunii arteriale. Eliminarea excesului ponderal este deseori singurul tratament necesar corectării valorilor tensionale aflate în creștere.
- Adoptarea unui regim alimentar bogat în fibre și sărac în grăsime determină scăderea tensiunii arteriale cu cca 10% chiar în absența reducerii excesului ponderal și a restricției saline. Se pare că răspunzătoare de aceste schimbări favorabile este subțierea sângelui, rezultat al reducerii consumului de grăsime.

- Excluderea alcoolului din dietă, pe lângă faptul că va scădea tensiunea arterială, va aduce organismului și o serie de alte beneficii.
- Exercițiul fizic scade tensiunea arterială prin reducerea rezistenței arteriale periferice. În plus, exercițiul fizic regulat promovează bunăstarea organismului și sănătatea în general.

Atenție! Cei care folosesc medicamente antihipertensive nu trebuie să-și asume competența de medic și să modifice dozele sau să oprească administrarea acestora cu de la sine putere. Însă toți cei care sunt dispuși să practice modificări sănătoase în stilul de viață vor descoperi că medicii lor sunt, de obicei, foarte dispuși să-i ajute în această privință.

10

ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL

Și „hoțul" poate fi jefuit…

Fiecare al șaptelea deces este produs de un accident vascular cerebral (AVC). Mii de români zac paralizați de pe urma AVC. După cancer și SIDA, AVC este una dintre cele mai de temut și mai invalidante boli care afectează lumea civilizată. Mai mult de jumătate din cei care au suferit un AVC mor în primele șase luni după aceea, iar o treime din totalul supraviețuitorilor necesită îngrijiri zilnice pentru tot restul vieții. 10% dintre supraviețuitori își petrec restul vieții în instituții de îngrijire specializate.

Care este cauza AVC?

AVC este cel mai adesea o consecință a aterosclerozei – cu alte cuvinte, a procesului de îngroșare, îngustare și rigidizare a arterelor care furnizează creierului sânge oxigenat. Acest proces aterosclerotic poate afecta atât arterele proprii ale creierului, cât și pe cele care merg către creier. Zonele aspre, rugoase, de pe suprafața internă a peretelui arterial devin adevărate răsadnițe pentru formarea de cheaguri și plăci ateromatoase. Atunci când obstrucția devine completă, se spune că artera s-a trombozat.

Uneori, fragmente de plăci ateromatoase sau de cheaguri se desprind din alte părți ale sistemului circulator și călătoresc o dată cu sângele, ajungând în arterele mai mici din creier, pe care le obstruează. Aceste fragmente se numesc emboli. Aproximativ 85%

din totalul AVC sunt produse prin obstrucția trombotică sau embolică a arterelor cerebrale.

Restul accidentelor vasculare sunt produse de hemoragii. Cea mai mare parte a acestora sunt legate de coexistența unor valori nepermis de mari ale tensiunii arteriale, care forțează sângele să iasă prin fisurile din pereții arteriali. Un mic număr de hemoragii sunt produse de anevrisme. Acestea sunt niște defecte de structură ale pereților arteriali, sub forma unor zone dilatate, baloniforme, care cu timpul devin din ce în ce mai subțiri și în cele din urmă se rup. Și într-un caz, și în celălalt, rezultatul este sângerarea în țesutul nervos.

Leziunile caracteristice AVC sunt urmarea împiedicării accesului sângelui proaspăt într-o anumită zonă a creierului, zonă care în scurt timp moare din lipsă de oxigen. Atunci când este afectată o porțiune mare a creierului, AVC este sever sau fatal. Afectarea unei zone mai reduse din creier va determina simptome mai puțin importante.

De unde pot ști dacă sunt expus riscului de a suferi un AVC?

Majoritatea AVC sunt legate direct de existența hipertensiunii arteriale, care mai e numită și „ucigașul tăcut", pentru că nu are nici un simptom. De aceea, controlul periodic al tensiunii arteriale și tratarea promptă a oricărei probleme care apare constituie cea mai bună protecție. Ca dovadă este și faptul că în țările în care populația are acces la tratamente antihipertensive mai bune și este dispusă să-și limiteze ingestia de sare – de exemplu în S.U.A. sau Canada – numărul AVC a început să scadă.

Unele persoane încep prin a avea atacuri ischemice tranzitorii (AIT) sau AVC minore, care se instalează brusc și dispar în mai puțin de 24 de ore. Majoritatea durează numai câteva secunde, iar restabilirea (vindecarea) este completă. Cu cât numărul AIT este mai mare însă, cu atât șansele de a dezvolta un AVC complet sunt mai crescute, întocmai cum episoadele anginoase repetate cresc riscul de apariție a infarctului miocardic.

Alți factori de risc sunt reprezentați de niveluri crescute ale colesterolului și trigliceridelor sangvine, fumat, diabet, obezitate și sedentarism, toți aceștia contribuind la dezvoltarea aterosclerozei.

De fapt, factorii de risc ai AVC sunt identici cu cei ai cardiopatiei ischemice, întrucât ambele boli sunt provocate de afectarea arterelor vitale, transportoare de oxigen.

Da, majoritatea AVC pot fi prevenite. De fapt, accidentele vasculare cerebrale – ca și alte boli care țin de stilul de viață – ar putea deveni relativ rare în decurs de numai o generație, dacă oamenii ar începe să adopte, de timpuriu în cursul vieții, deprinderile de viețuire sănătoasă așa cum sunt ele cunoscute astăzi. Iată-le pe cele mai importante dintre acestea:

- Nu fumați. Fiecare al șaselea deces produs prin AVC este direct legat de fumat.
- Verificați-vă regulat valorile tensiunii arteriale. Hipertensiunea nu dă nici un simptom, strecurându-se astfel pe nesimțite în viața unei persoane. Nu uitați că hipertensiunea crește cu 800% riscul de a suferi un AVC.
- Învățați-vă să folosiți mult mai puțină sare. În regiunile lumii în care ingestia de sare este redusă, hipertensiunea este practic necunoscută. În Japonia însă, unde ingestia de sare este mare, AVC constituie prima cauză de deces.
- Normalizați-vă greutatea corporală. Obezitatea favorizează ateroscleroza, hipertensiunea și majoritatea formelor de diabet.
- Eliminați din alimentație sau consumați cât mai rar produse lactate. Majoritatea acestora sunt bogate în colesterol și grăsime.
- Adoptați o alimentație săracă în grăsimi și colesterol și bogată în fibre. S-a arătat că reducerea aportului de grăsimi sub 20% din totalul caloriilor consumate într-o zi protejează stratul intern arterial față de ateroscleroză.
- Adoptați un program regulat de exerciții fizice actual. Exercițiul fizic îmbunătățește circulația și ajută la controlul greutății corporale și hipertensiunii.

Ce se poate spune despre cei care au suferit deja unul sau mai multe AVC? Se mai poate face ceva pentru ei?

Cu siguranță. Același stil de viață care ajută la prevenirea AVC va grăbi recuperarea postaccident și va ajuta la prevenirea repetării accidentelor.

Accidentele acute necesită o îngrijire bună și măsuri energice și stăruitoare de reabilitare. În cazuri selectate, pot să se aplice cu succes anumite intervenții chirurgicale de curățire a arterelor (endarterecto-mie).

S-a demonstrat că dozele reduse de aspirină ajută la prevenirea AVC la persoanele susceptibile. Nu uitați însă că aspirina poate accentua, de asemenea, tendința la sângerare și poate agrava ulcerele gastrice.

Vestea cea mai bună însă este că obstrucțiile arteriale sunt reversibile. Arterele îngroșate, cu lumenul îngustat, se redeschid încetul cu încetul, în condițiile în care se respectă cu strictețe un regim alimentar foarte sărac în grăsimi, vegetarian, împreună cu alte practici sănătoase. Deși studiile în acest domeniu s-au concentrat, până acum, asupra arterelor coronare, este numai normal să ne așteptăm la rezultate similare și la nivelul arterelor cerebrale, întrucât problema de fond este aceeași.

Ca dovadă că aceste lucruri sunt adevărate, este suficient să studiați statisticile referitoare la AVC din S.U.A. și Canada. Grație progreselor în domeniul tratamentului hipertensiunii, precum și îmbunătățirii alimentației și practicilor stilului de viață, incidența AVC a scăzut cu peste 50% în cursul ultimilor 30 de ani.

Toată lumea se naște cu pereți arteriali moi, flexibili și elastici. În multe locuri din lume, oamenii își păstrează arterele sănătoase pe tot parcursul vieții și nu suferă de hipertensiune, neavând deci a se teme de efectele devastatoare ale AVC. Oare nu avem nimic de învățat de la ei?

11

CANCERUL

Cancere autoprovocate

Din ce în ce mai multe tipuri de cancer se dovedesc a fi boli autoprovocate. Mai precis, prin expunerea la anumiți factori de mediu, noi favorizăm apariția lor. Ceea ce mâncăm sau bem, unde alegem să trăim sau să muncim, ce fel de aer respirăm și alte lucruri asemănătoare pot foarte bine să ne ferească de cancer sau, dimpotrivă, să ne transforme în încă o cifră care să se adauge statisticilor cancerului.

Vreți să spuneți că ne „provocăm" singuri cancer?

Știința medicală continuă să facă pași mari în ceea ce privește depistarea precoce și îmbunătățirea tratamentelor disponibile pentru cancer. Însă toate aceste eforturi pornesc de la premisa faptului împlinit. Realitatea tristă este că frecvența globală a cancerului este în continuă creștere. În S.U.A., de exemplu, unul din patru decese este astăzi produs de cancer.

Această tendință ar putea fi inversată. Dacă oamenii ar fi dispuși să practice câteva modificări simple în modul lor de viață, 70 până la 80% din totalul cancerelor ar putea fi prevenite.

Bine, dar orice om normal este dispus să facă absolut orice pentru a evita această boală îngrozitoare, nu-i așa?

Aproape orice, se pare, cu excepția schimbării stilului de viață.

Să luăm cancerul pulmonar, de exemplu: acesta produce mai multe decese decât oricare alt tip de cancer. Încă din anii șaizeci,

știm cu certitudine că între cancerul pulmonar și fumat există o legătură directă, cauzală. Este, de asemenea, adevărat că multe persoane au renunțat la fumat în urma acestor constatări, însă mai bine de o jumătate din populația țării noastre continuă să fumeze. Aproape 90% din cancerele de la nivelul plămânilor, buzelor, gurii, limbii, gâtului și esofagului ar putea fi prevenite prin simpla renunțare la fumat. Aceasta ar preveni, de asemenea, mai mult de jumătate din cancerele vezicii urinare.

Este adevărat că unele cancere sunt legate de alimentație?

La bărbați, cancerul de colon și de prostată ocupă locul doi și respectiv trei pe lista celor mai frecvente tipuri de cancer. La femei, aceste locuri sunt ocupate de cancerul de sân și de colon. Există numeroase dovezi care stabilesc o legătură între aproximativ 50% din aceste tipuri de cancer și supraalimentație (excesul de grăsimi din alimentație și excesul ponderal).

Ce se poate spune despre chimicale și pesticide?

Carcinogenii (substanțe chimice cancerigene) constituie un motiv de îngrijorare, mai ales dacă ne gândim la aditivii, conservanții, aromatizanții, coloranții, pesticidele și alte substanțe chimice pe care le folosim în cursul producerii și livrării hranei. Cu toate acestea, numai 1 până la 2% din totalul cancerelor pot fi legate cu certitudine de folosirea acestor substanțe.

Spre deosebire de aceasta, dovezile existenței unei legături între cancer și unii factori alimentari, cum ar fi fibrele și grăsimile, se înmulțesc pe zi ce trece. În ultimii 100 de ani, consumul de grăsimi s-a dublat aproape (de la 25% la 42%), în timp ce consumăm de trei ori mai puține fibre. În zonele din lume unde consumul de grăsimi este scăzut, iar ingestia de fibre este crescută, incidența cancerului de colon, sân și prostată este neglijabilă. În schimb, în țările în care alimentația este săracă în fibre și bogată în grăsimi (ca, de exemplu, în Occident, dar și la noi în țară), incidența acestor tipuri de cancer este mult mai crescută.

Nu cumva aceste diferențe țin mai degrabă de variații rasiale decât de alimentație?

Cercetătorii și-au pus aceeași întrebare și au constatat, de pildă, că japonezii care trăiesc în Japonia suferă foarte rar de aceste tipuri

de cancer. În Japonia, consumul de fibre este crescut, iar ingestia de grăsimi reprezintă, în medie, 15-20% din totalul aportului caloric. Însă atunci când japonezii emigrează în America și adoptă obiceiurile alimentare și stilul de viață occidentale, incidența acestor tipuri de cancer crește dramatic și nu peste multă vreme o egalează pe cea a americanilor.

Cum pot fibrele și grăsimile să influențeze apariția cancerului?

Deocamdată, nu se poate da un răspuns complet la această întrebare, însă se știe că apariția cancerului este legată de carcinogeni – substanțe chimice iritante care pot produce, prin acțiunea lor îndelungată, leziuni canceroase.

Acizii biliari constituie un exemplu. Cantitatea de grăsime din alimentație influențează cantitatea de bilă pe care organismul o produce. În interiorul tubului digestiv, unii dintre acești acizi biliari pot forma compuși iritanți, carcinogeni. Cu cât timpul de contact al acestor compuși cu mucoasa (stratul cel mai intern) colonului este mai lung, cu atât iritația produsă este mai mare.

Tocmai acesta este punctul în care intervin fibrele. În condițiile unei alimentații sărace în fibre, conținutul intestinal avansează foarte încet, deseori fiindu-i necesare între 72 de ore și 7 zile pentru a parcurge întreaga distanță cuprinsă între intrare și ieșire. Fibrele absorb apa asemenea unui burete. Aceasta ajută la umplerea intestinelor și le stimulează activitatea motorie. Așa se face că, în condițiile unei alimentații bogate în fibre, hrana nu zăbovește în intestin mai mult de 24-36 de ore.

Prin urmare, fibrele protejează colonul de două ori. În primul rând, ele scurtează perioada (timpul) de expunere la substanțele iritante, iar în al doilea rând, ele diluează concentrația acestor iritanți prin capacitatea lor de a absorbi apa.

Cum stau lucrurile cu celelalte tipuri de cancer?

Aportul crescut de grăsimi deprimă activitatea unor celule cu rol important în apărarea imună a organismului. Acest efect a fost studiat în detaliu în cazul cancerului de sân, dar el poate fi la fel de valabil și pentru alte tipuri de cancer.

Consumul excesiv de alcool crește riscul de cancer de esofag și pancreas, iar în cazul celor care și fumează, această creștere este

dramatică. Excesul ponderal crește riscul de cancer de sân, colon și prostată. Urmează apoi, ca frecvență, expunerea la diverse substanțe cancerigene, cum ar fi azbestul, fumul de eșapament al autovehiculelor și alte substanțe toxice.

Doar patru factori care țin de stilul de viață – abținerea de la fumat și alcool, adoptarea unei alimentații vegetariene sărace în grăsimi și normalizarea greutății corporale – ar putea preveni trei sferturi din cancerele care fac astăzi ravagii. Atunci, în loc ca unul din șapte români să moară de cancer, riscul s-ar reduce la unul din douăzeci…

Nu este un vis imposibil, nu-i așa?

12

DIABETUL

Dezarmând diabetul

În vremurile trecute, a ți se pune diagnosticul de diabetic era cam același lucru cu a afla că suferi de lepră: o dată ce te îmbolnăveai, rămâneai bolnav pentru tot restul vieții. O dată cu boala veneau și o serie de poveri neplăcute, de care, de asemenea, nu scăpai toată viața.

Astăzi, multe persoane ies învingătoare din lupta cu diabetul. Cum reușesc aceștia să-și reducă nivelul zahărului sangvin și să nu mai fie dependenți de insulină? Modificându-și modul de viață într-o manieră care să promoveze sănătatea.

Ce este, de fapt, diabetul? Nu este o boală ereditară?

Diabetul apare atunci când organismul devine incapabil să mânuiască glucoza (un zahar), concentrația acestuia crescând până la cote periculoase în sânge. Problema se învârte, de fapt, în jurul insulinei, un hormon pancreatic ce permite celulelor organismului să folosească glucoza, scăzându-i astfel nivelul sangvin.

Există două tipuri de diabet. Tipul I afectează aproximativ 5% din totalul diabeticilor. Cei care suferă de acest tip de diabet sunt în general slabi, fiind foarte rar obezi. Este o boală ereditară, care debutează cel mai adesea în copilărie sau în tinerețe și de aceea mai este cunoscută și sub numele de „diabet juvenil". Întrucât acești diabetici nu pot supraviețui fără insulină, denumirea oficială a acestui tip de diabet este astăzi „diabet zaharat insulino-dependent" (DZID).

Diabetul de tip II este diferit din mai multe puncte de vedere. Cunoscut și sub numele de „diabet cu debut la maturitate" sau de „diabet zaharat insulino-independent" (DZII), frecvența sa este mult mai mare. Se estimează că în România există între 800.000 și 1.000.000 de diabetici. De obicei, acest tip de diabet apare după vârsta de cincizeci de ani, atunci când oamenii încep să îmbătrânească și să se îngrașe. Spre deosebire de cei cu diabet de tip I, majoritatea celor suferinzi de diabet de tip II au insulină din belșug în organism, în momentul diagnosticării bolii. Însă ceva blochează insulina, astfel încât aceasta nu-și poate îndeplini funcțiile.

Care este cauza diabetului de tip II?

Studii recente demonstrează existența unei legături strânse între grăsime – atât grăsimea din alimentație, cât și cea din corp – și diabet. Boala este foarte rară în zonele în care ingestia de grăsime este redusă și obezitatea rar întâlnită.

În cele mai multe cazuri de diabet cu debut la maturitate, problema nu este că pancreasul nu mai este capabil să producă suficientă insulină, ci lipsa sensibilității la acțiunea insulinei. Or această rezistență a celulelor la acțiunea insulinei pare a fi legată direct de obezitate și de excesul de grăsimi din alimentație.

Bine, dar eu știam că zahărul este principalul vinovat…

Dr. James Anderson, profesor de medicină și nutriție clinică la Universitatea Colegiului Medical din Kentucky, o autoritate recunoscută în materie de diabet, a făcut un studiu prin care a evaluat efectul compoziției alimentației asupra nivelului zahărului sangvin. Așa cum de altfel au făcut-o și alții înaintea lui, dr. Anderson a reușit să transforme, în mai puțin de două săptămâni, tineri sănătoși, cu greutate corporală normală, în diabetici (cu o formă ușoară de boală), hrănindu-i cu o dietă formată în proporție de 65% din grăsime. În cel de-al doilea grup, similar cu primul, hrănit cu un regim sărac în grăsimi (acestea reprezentau 10% din totalul caloric), la care s-a adăugat aproape o jumătate de kg de zahăr pe zi, nu a apărut nici măcar un singur diabetic chiar după 11 săptămâni, când experimentul a luat sfârșit.

Care ar fi modalitatea cea mai bună de a trata această boală?

Un număr de centre de tratament al diabetului au demonstrat, dincolo de orice îndoială, că majoritatea diabeticilor de tip II își pot normaliza nivelul zahărului sangvin, deseori în decurs de săptămâni, adoptând un regim alimentar foarte sărac în grăsimi și bogat în fibre, asociat cu un program zilnic de exerciții fizice.

Scăderea cantității de grăsime, ulei și untură din dietă joacă un rol crucial. Atunci când se consumă mai puțină grăsime, în sânge ajunge mai puțină grăsime. Aceasta declanșează un proces complicat care „deblochează" încetul cu încetul insulina, permițându-i să-și exercite efectul de facilitare a pătrunderii zahărului din sânge în celule. Efectul este deseori impresionant. În cele mai multe cazuri, un diabetic de tip II care-și reduce aportul de grăsimi până la 10-15% din totalul caloriilor reușește să-și normalizeze nivelul zahărului sangvin în mai puțin de opt săptămâni. Mulți diabetici pot astfel să renunțe total la tratament – atât la medicamente, cât și la injecțiile cu insulină.

Creșterea consumului de alimente naturale, bogate în fibre, joacă de asemenea un rol important în stabilizarea nivelului zahărului sangvin. Atunci când alimentele sunt consumate fără fibrele pe care le conțin în mod normal, nivelul zahărului sangvin poate prezenta creșteri nepermis de mari. În condiții normale, aceste creșteri sunt temperate de eliberarea unor cantități crescute de insulină. Cei care consumă alimente rafinate, gustări și băuturi bogate în calorii, dar sărace în fibre, prezintă, pe parcursul unei zile, creșteri și scăderi succesive ale nivelului zahărului sangvin. Alimentele bogate în fibre, pe de altă parte, netezesc aceste fluctuații ale nivelului zahărului sangvin și stabilizează nivelul energiei disponibile.

Exercițiul fizic activ are un efect asemănător cu al insulinei, prin aceea că „arde combustibilul" (zahărul sangvin și acizii grași) mai repede.

Normalizarea greutății corporale este deseori tot ceea ce este necesar pentru readucerea la normal a nivelului zahărului din sânge. Acest lucru este lesne de dobândit în condițiile adoptării unei diete sărace în grăsimi și bogate în fibre și a unui program regulat de exerciții fizice.

Ce recomandați pentru diabetul de tip I?

Va trebui ca diabeticii care suferă de acest tip de boală să-și administreze insulina pentru tot restul vieții, afară de cazul că transplantul de țesut pancreatic va deveni posibil. Cu toate acestea, adoptarea unei alimentații sărace în grăsimi și bogate în fibre poate fi utilă pentru a reduce cantitatea de insulină necesară menținerii unui nivel sangvin al zahărului în limite acceptabile și pentru a scădea riscul mereu prezent de complicații vasculare.

Potrivit unor studii recente, unul din cinci nou-născuți din zilele noastre riscă să se îmbolnăvească de diabet pe parcursul a 70 de ani de viață, dacă actualele tendințe de creștere a incidenței diabetului persistă. Însă lucrurile nu ar trebui să stea așa. Aceleași măsuri legate de modul de viață care sunt folosite pentru „dezarmarea" și normalizarea multor cazuri de diabet de tip II sunt eficiente și pentru prevenirea apariției acestei boli. Începeți chiar acum. Este mult mai înțelept să biruiți diabetul încă înainte ca lupta să înceapă.

13

OSTEOPOROZA

Cum se pot clădi oase puternice?

Ce este osteoporoza?

Osteoporoza (os poros) este un proces prin care oasele mineralizate, rezistente, devin din ce în ce mai fragile și mai subțiri, cu interiorul moale și poros. Este o boală care evoluează tăcut și fără durere mult timp, prima manifestare fiind deseori o fractură. Fracturile cele mai frecvente, dar și cele mai invalidante și care amenință cel mai mult viața sunt cele de col femural. Fracturile de coloană se produc deseori spontan și majoritatea sunt nedureroase. Fracturile repetate de coloană pot duce la reducerea înălțimii corporale cu 5 până la 20 cm, determinând adesea și apariția unei veritabile cocoașe.

Numai în S.U.A. există peste 25 de milioane de persoane afectate de osteoporoză, la care se înregistrează peste 1,3 milioane de fracturi, care determină o suplimentare a costurilor pentru îngrijirile de sănătate cu cca 10 miliarde de dolari. Referitor la România, nu deținem date privind frecvența osteoporozei, care nu e prinsă în nici o statistică la nivel național. Putem preciza numai numărul total de fracturi de col femural în 1993, care a crescut semnificativ față de cel din 1979, determinând o suplimentare a numărului de zile de spitalizare și a costului aferent.

An	Total cazuri	Femei	Bărbați	Zile de spitalizare
1993	7775	3842	3933	129.507
1979	5864	2839	3025	98.660

Cum pot afla dacă sufăr de osteoporoză?

Practic, nu puteți afla decât în situația în care vi se fracturează un os sau începeți să pierdeți din înălțime, lucruri care se întâmplă foarte târziu în evoluția bolii. Punerea unui diagnostic mai precoce necesită tehnici speciale și multă experiență din partea specialistului, fiind deci necesară internarea într-un centru de specialitate.

Dacă vă aflați la vârsta de mijloc și aveți doi sau mai mulți factori de risc, trebuie să vă adresați unui astfel de centru pentru a fi testat.

Factorii de risc includ: un stil de viață sedentar, menopauza precoce, folosirea cronică de corticosteroizi, niveluri scăzute de estrogeni, fumatul, consumul de alcool, cafea și excesul de proteine în alimentație. Rasele caucaziană și asiatică sunt mai expuse, din cauză că persoanele care aparțin acestor rase au oase mai mici.

Cum se dezvoltă osteoporoza?

Oasele normale continuă să crească în grosime și duritate până în jurul vârstei de 35 de ani. După aceea, procesul se inversează încetul cu încetul, astfel că în fiecare an se pierd mici cantități de os. Pierderea se accelerează la femei după menopauză și continuă timp de șapte până la cincisprezece ani. Atunci când factorii de risc ai osteoporozei sunt prezenți, pierderea osoasă este și mai rapidă, semnele fragilizării osoase putând începe să apară.

Deși îndeobște considerată o boală a femeilor în vârstă, osteoporoza debutează de fapt în jurul vârstei de 51 de ani, iar 20% dintre victime sunt bărbați.

Ce se poate face pentru a trata această boală?

Se folosesc câteva mijloace terapeutice:

• *Terapia estrogenică.* Aceasta încetinește pierderea osoasă, însă sporește riscul de apariție a cancerului uterin și de sân, a tromboflebitei și a bolilor vezicii biliare. De asemenea, estrogenii agravează diabetul și hipertensiunea. Femeile care apelează la acest tratament

trebuie să accepte perspectiva prelungirii perioadelor menstruale și a efectuării unor biopsii uterine periodice. Cu toate acestea, în cazuri serioase, beneficiile pot depăși riscurile, tratamentul fiind astfel util.

• *Vitamina D* îi permite organismului să absoarbă calciul, însă sunt puțini adulții care prezintă un deficit de vitamina D, iar excesul nu s-a dovedit util în nici o privință.

• *Fluorul* a fost folosit experimental, însă rezultatele pe termen lung sunt controversate.

• *Calciul*: Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă consumarea a 500 mg de calciu pe zi. Cei mai mulți dintre noi consumăm însă mai mult; totuși majoritatea studiilor publicate nu au reușit să demonstreze existența unei corelații (decât cel mult slabe) între aportul de calciu și densitatea osoasă.

• *Exercițiul fizic* clădește mușchi și oase puternice. Chiar în condițiile unui aport calcic îmbelșugat, oasele nu se vor îngroșa și întări, dacă nu se fac exerciții fizice regulate de purtare a unor greutăți, cum ar fi mersul pe jos. Pentru a-și păstra mineralele, oasele trebuie să fie presate, tracționate, împinse și răsucite împotriva gravitației.

Rolul acestui factor gravitațional a fost demonstrat foarte clar o dată cu ieșirea omului în spațiul cosmic. Deși cosmonauții își făcuseră cu conștiinciozitate exercițiile fizice în tot intervalul de timp petrecut în spațiu, la înapoiere pe Terra, oasele lor prezentau modificări osteoporotice surprinzător de marcate. Deși aproape toate tipurile de exerciții aerobice sunt benefice organismului, lucrul de care oasele au de fapt nevoie este o plimbare (zguduire) de cel puțin 30 de minute în fiecare zi.

• *Reducerea rației proteice* este la ora actuală metoda terapeutică cea mai promițătoare. Metabolismul excesului proteic duce la pierderea calciului din organism pe cale renală. Studiile arată că, în condițiile unui aport proteic excesiv, calciul este totdeauna pierdut din oase – și aceasta indiferent cât de multe alimente bogate în calciu sunt consumate și câte suplimente cu calciu sunt administrate. Pe măsură ce proteinele sunt descompuse (metabolizate) și excretate prin rinichi, calciul este extras din oase pentru a neutraliza efectele toxice ale sulfaților și fosfaților conținuți în special în proteinele animale.

Ce vă face să credeți că proteinele ar fi implicate în apariția osteoporozei?

Eschimoșii din nordul îndepărtat au o alimentație extrem de bogată în proteine (250-400 mg/zi) și calciu (1500-2000 mg/zi). Ei au și incidența cea mai crescută a osteoporozei dintre toate populațiile lumii, deși trăiesc o viață foarte activă. Față de populațiile din zonele temperate, ei pierd cu 50-100% mai mult os pentru fiecare decadă de vârstă după 50 de ani.

Triburile Bantu din Africa, pe de altă parte, consumă în medie cca 47 g de proteine și mai puțin de 400 mg de calciu pe zi, provenite în principal din alimente vegetale. Membrii acestor triburi practic nu suferă de osteoporoză, chiar dacă femeile lor nasc și cresc zece sau mai mulți copii, ceea ce solicită foarte mult rezervele de calciu ale organismului. Spre deosebire de aceștia, rudele celor din triburile Bantu care au emigrat în S.U.A. și au adoptat modul de viață și alimentația americanilor ajung, în cele din urmă, să sufere de pe urma osteoporozei în aceeași măsură ca restul populației americane.

Ce puteți spune despre prevenirea osteoporozei?

Practicarea câtorva deprinderi sănătoase, începută încă din tinerețe și continuată apoi pe tot parcursul vieții, poate face ca lucrurile să ia o cu totul altă întorsătură în această privință. Iată despre ce este vorba.

- Adoptați un program regulat (de preferință zilnic) de exerciții fizice dinamice.
- Evitați „jefuitorii" de calciu: țigările, cafeaua, alcoolul și alimentele sau băuturile bogate în fosfați – ca, de exemplu, băuturile acidulate sau carnea roșie și albă.
- Nu consumați mai mult de 50-60 g de proteine pe zi. Includeți în alimentația dumneavoastră o varietate cât mai mare de alimente vegetale, bogate în fibre.

Există multe populații în întreaga lume care consumă doar 200-400 mg calciu pe zi, fără să manifeste nici un semn de osteoporoză. Faptul că această boală a devenit epidemică în țările industrializate (inclusiv la noi în țară), țări în care consumul de produse lactate

bogate în calciu și de suplimente calcice este foarte ridicat, constituie un straniu paradox.

Mulți dintre concetățenii noștri consumă de două-trei ori mai multe proteine decât ar avea nevoie. Reducerea ingestiei de proteine la nivelul rației recomandate de 50-60 g/zi, alături de adoptarea unui program zilnic de exerciții fizice active și a unei alimentații sănătoase sunt singurele măsuri capabile să schimbe soarta bătăliei împotriva oaselor fragile.

Cât de ușor este să consumi prea multe proteine…

Micul dejun	**Proteine (g)**
Omletă din trei ouă, cu șuncă și brânză	46
Chifteluțe din cartofi	3
Pâine prăjită (2 felii) cu unt și gem	5
Cafea cu smântână	1
Suc de portocale	1
Masa de prânz	
Macaroane (o porție mare)	26
Cartofi pai	3
Milkshake	11
Cina	
Pui fript	55
Mazăre	5
Salată de verdețuri cu sos	4
Cartof copt cu smântână de lapte acru	9
Lapte (2% grăsime) – un pahar	9
Total proteine	**178 g**

14

OBEZITATEA

Grăsimea „agățătoare”

Se spune despre americani că sunt națiunea cea mai bine hrănită și cu cei mai mulți obezi din întreaga lume. De fapt, obezitatea este una dintre principalele probleme de sănătate ale acestei țări. Boala aceasta este atât de severă, încât peste 35 de milioane de persoane sunt expuse unui risc important de îmbolnăvire din cauza ei.

În ceea ce ne privește pe noi, unul din patru români este obez.

Este înspăimântător. Nu-i de mirare că rețetele-minune de slăbire sunt atât de populare…

Așa este și, din păcate, mult prea multe persoane cad pradă acestor fanteziste regimuri de slăbire, care oferă rezultate spectaculoase, rapide. Ca un reflex condiționat, excesul ponderal trezește în mintea celor mai mulți gândul recurgerii la o cură de slăbire. Un studiu recent efectuat în S.U.A. a arătat că 40-50% dintre persoanele din intervalul de vârstă 35-59 de ani se află în cursul unei cure de slăbire, la orice moment dat.

Ceea ce este trist este că majoritatea oamenilor nu înțeleg că eforturile lor de a slăbi sunt sortite eșecului, afară de cazul că sunt dispuși să facă modificări de durată în modul lor de viață și să aleagă sistematic numai alimente sănătoase. Până la 95% dintre cei ce au slăbit ținând o cură de slăbire își recapătă kilogramele pierdute în maximum un an de zile, de obicei cu un supliment deloc neglijabil.

Or această permanentă pendulare între pierderea și câștigul ponderal demoralizează și dă un simțământ al inutilității, iar pe plan fizic face mai mult rău decât bine.

Vreți să spuneți că ar fi mai bine să rămân obez?

Pentru mulți, acest lucru ar fi mai puțin periculos decât jocul nesfârșit de-a controlul greutății corporale.

Înainte de a înălța steagul alb al capitulării însă, vă invităm să aruncați o privire atentă asupra riscurilor pentru sănătate pe care le implică obezitatea.

Excesul ponderal scurtează viața. Studii recente arată că până și un exces ponderal redus, de 2,5-5 kg, crește cifra mortalității. Se estimează că fiecare kilogram de exces ponderal șterge două luni din speranța de viață. Treizeci de kilograme în plus costă, așadar, cinci ani.

Obezitatea este definită ca fiind depășirea greutății ideale cu 20% sau mai mult. Cei cu un exces ponderal cuprins între 10 și 19% față de greutatea ideală se numesc supraponderali.

Excesul ponderal pune bazele tuturor bolilor degenerative, cu excepția osteoporozei. Un obez este expus unui risc de trei ori mai mare de a dezvolta o boală de inimă, de patru ori mai mare de a suferi de hipertensiune, de cinci ori mai mare de a se îmbolnăvi de diabet și de a avea niveluri crescute ale colesterolului sangvin și de șase ori mai mare de a contracta boli ale vezicii biliare. De asemenea, obezii se îmbolnăvesc mai des de cancer de colon, rect, prostată, sân, col uterin, uter și ovar și suferă mai des de durere lombară joasă și osteoartrită. Supraponderalii sunt niște bombe cu ceas, așteptând ca una sau mai multe dintre aceste boli să explodeze în viața lor.

Pe lângă toate acestea, greutatea excesivă afectează imaginea de sine. În condițiile societății actuale, atât de orientată spre aparențe, aceasta poate constitui o considerabilă povară psihologică.

În ce fel dăunează organismului excesul ponderal?

Cheia problemei sunt caloriile – mai precis excesul lor. Supragreutatea apare atunci când consumi mai multe calorii decât poate folosi organismul tău. Indiferent de sursa de proveniență a excesului caloric – proteine, grăsimi, zaharuri sau amidon, acesta este transformat în grăsime. Această grăsime „plutește” încoace și încolo o dată

cu sângele, „tencuind" și obstruând treptat arterele vitale, prin care circulă sângele încărcat cu oxigen.

Ceea ce mai rămâne din această grăsime sfârșește în depozitul central de grăsime al organismului, situat în jurul secțiunii sale mediane, deși deseori apar „sucursale" stânjenitoare ale acestui depozit și în alte părți ale corpului. Pentru fiecare 7.700 de calorii pe care organismul le primește peste necesități, se depune un kilogram de grăsime. O scădere ponderală de numai 10% la un bărbat cu vârsta între 35 și 55 de ani duce la o scădere cu 20% a riscului de îmbolnăvire coronariană. În schimb, o creștere ponderală de 10% determină o creștere cu 30% a acestui risc. Și acesta este numai unul dintre multele exemple din care se poate vedea că între excesul ponderal și sănătate există o legătură directă. Așadar, fiecare kilograme în plus sau în minus contează.

Și care ar fi secretul controlului greutății corporale?

Succesul se bazează pe o strategie întreită:

- Creșterea calității și cantității alimentelor consumate, scăzând în același timp numărul de calorii.
- Creșterea vitezei de ardere a caloriilor prin intensificarea activității fizice.
- Integrarea acestor două practici într-un mod de viață permanent.

Începeți prin a consuma cantități generoase de alimente bogate în fibre, cum ar fi cerealele integrale, zarzavaturile, fructele, cartofii și legumele, în special cele din familia fasolei. Evitați cât mai mult posibil consumul de grăsimi și zahăr, precum și de alimente și gustări rafinate și prelucrate. Acestea sunt încărcate cu calorii, dar au prea puține substanțe nutritive.

Folosiți foarte rar produsele de origine animală, cum ar fi carnea, ouăle, înghețata și brânza. Conțin foarte puține fibre și sunt încărcate cu grăsime.

Adoptarea unui astfel de tip de alimentație, împreună cu mersul zilnic pe jos, în pas vioi, vă ajuta să pierdeți între 0,5 și 1 kg pe săptămână. Nu vă lăsați biruiți de grăsime. Stă în puterea dumneavoastră să scăpați de toate kilogramele în plus și să vă ridicați nivelul energetic. Atunci și digestia va deveni mai bună, vă veți simți mai bine și vă veți bucura mai mult de viață.

Începeți chiar acum!

CONTROLUL GREUTĂȚII CORPORALE

Mituri și basme • Regimurile de slăbire • Băuturile răcoritoare • Gustările • Exercițiul fizic • Caloriile • Greutatea ideală • Formula care nu dă greș niciodată

15

MITURI ȘI BASME

SAU atunci când succesul devine o iluzie…

Atracția este pur și simplu irezistibilă: „Slăbiți 5 kg în 10 zile cu această formulă nouă, confirmată științific". Și descurajatul supraponderal, încă dispus să lupte, se agață și de acest fir de iarbă. El trebuie să creadă.

Scăderea în greutate e scădere în greutate, nu-i așa? Are vreo importanță metoda folosită?

Majoritatea celor care scad în greutate își închipuie că pierd grăsime. În realitate însă, se poate întâmpla de multe ori să piardă în principal apă, precum și mușchi și alte țesuturi vitale.

În ultimul timp, au revenit la modă pilulele pentru slăbire. Multe dintre ele conțin diuretice, care elimină apa din organism. Întrucât corpul omenesc este format în proporție de 70% din apă, este lesne de înțeles cum aceste pilule reușesc cu relativă ușurință să înlăture rapid câteva kilograme de apă. Cifrele în dreptul cărora se oprește acul in-dicator al cântarului sunt încurajatoare – cel puțin pentru câteva zile. Treptat însă, organismul se reechilibrează, recuperând apa, și o dată cu aceasta sunt recâștigate și kilogramele pierdute.

Ingestia unei supradoze de proteine va produce, în esență, același rezultat. Ficatul transformă excesul de proteine în azot ureic sangvin (AUS), care silește rinichiul să elimine forțat apa din organism. Este

necesară de șapte ori mai multă apă pentru a „spăla" produșii rezultați din metabolismul excesului de proteine, comparativ cu apa necesară eliminării produșilor de degradare a hidrocarbonatelor sau grăsimilor.

Rețetele de slăbire cu efect rapid profită de acest lucru. Adoptarea unui regim alimentar hiperproteic (foarte bogat în proteine) duce la scăderi spectaculoase în greutate, realizate în timp scurt. Având însă în vedere marele pericol pe care îl comportă, aceste regimuri sunt aproape întotdeauna limitate la perioade scurte de timp, în general două săptămâni. Și în acest caz cântarul arată cifre mulțumitoare, însă greutatea revine în scurt timp la nivelul anterior, pe măsură ce organismul recuperează apa pierdută.

Ce alte probleme pot produce asemenea regimuri de slăbire?

Multe dintre regimurile-minune de slăbire se bazează pe scăderea aportului caloric zilnic până la niveluri extrem de joase – 500 până la 800 calorii/zi. Unii merg chiar până la 300-400 calorii/zi. Organismul interpretează însă această scădere dramatică a caloriilor drept „înfometare acută" și începe să-și digere proteinele proprii (de obicei pe cele din mușchi) într-un efort de a proteja țesuturile vitale. Testele minuțioase efectuate au demonstrat că pierderea ponderală realizată cu aceste regimuri poate proveni atât din țesutul grăsos, cât și din cel muscular. Astfel că, atunci când vă imaginați că ați pierdut 7 kg de grăsime, realitatea este că ați pierdut 2,5 kg de grăsime, 1/2 kg de proteine (mușchi) și 4 kg de apă.

Dacă considerați că trebuie să vă supuneți unei cure de slăbire, aveți grijă ca aportul caloric să conțină nu numai destule proteine pentru a vă acoperi necesarul zilnic, dar și suficiente glucide, pentru a preveni pierderea de țesut muscular. Pentru o persoană obișnuită, aceasta înseamnă cel puțin 200 de calorii sub formă de proteine (50 g) și 600-800 calorii sub formă de glucide, în fiecare zi. Organismul nu poate folosi exclusiv grăsime (acizi grași) pentru a-și acoperi nevoile energetice.

Bine, dar mai este posibil să scad în greutate cu un asemenea regim treptat?

Persoanele cu un exces ponderal moderat, care au adoptat un regim alimentar bine echilibrat, pierd, de obicei, 1/2-1kg pe săptămână. Cei care au un exces ponderal mai important pot pierde chiar mai mult. Scăderea lentă, dar persistentă, în greutate are multe avantaje față de regimurile radicale. Organismul nu mai este nevoit să treacă

la „metabolismul de înfometare", eșecurile și recăderile sunt mult mai rare, senzația de foame este mult mai suportabilă, iar șansele ca kilogramele pierdute să fie numai grăsime sunt mult mai mari.

Se pare însă că cel mai important aspect al scăderii treptate în greutate este faptul că oferă suficient timp pentru însușirea unor noi deprinderi de alimentație, mai sănătoase. Pentru că, dacă doriți ca scăderea în greutate să aibă vreo șansă să devină permanentă, trebuie să fiți dispus să adoptați un mod de viață compatibil cu noua greutate.

Bine, dar eu îmi pierd răbdarea când e vorba de programe lente. Nu este totuși scăderea rapidă în greutate mai bună decât lipsa oricărei măsuri?

Pierderea și recâștigarea repetată în greutate constituie unul dintre cele mai periculoase lucruri la care vă puteți expune organismul. Adevărul este că a rămâne supraponderal este mai puțin periculos pentru sănătate decât acest efect du-te-vino. Pierderea repetată în greutate ca urmare a unor regimuri dure, urmată de recâștigarea acesteia, are ca urmare „topirea" țesutului muscular. Și pentru că țesutul muscular este locul în care sunt arse grăsimile, cu timpul veți deveni din ce în ce mai puțin capabil să scădeți în greutate.

Și mai îngrijorătoare sunt consecințele psihologice. A îndura ani de eșecuri repetate și umilință produce cicatrice emoționale, care deseori rămân pentru toată viața. Seduse de magia scăderii rapide în greutate, multe persoane reușesc să dea jos câteva kilograme la început, dar sfârșesc inevitabil prin a pune la loc chiar mai mult decât au slăbit.

Totuși aceasta nu ar trebui să ne facă să uităm faptul că supraponderalii au de făcut față unor riscuri crescute de îmbolnăvire. Ei suferă mai frecvent de boli de inimă, hipertensiune, diabet, boli ale veziciii biliare și cancer, comparativ cu persoanele care au o greutate corporală normală. De asemenea, supraponderalii mor mai devreme.

Feriți-vă să deveniți sclavii cântarului, urmărind în fiecare zi apariția rezultatelor pentru probleme a căror dezvoltare a necesitat ani de zile. Mai degrabă adoptați fără întârziere un program de viețuire sănătoasă. Și înarmați-vă cu răbdare. Rezultatul final contează. Iluziile se vor risipi, dar răsplata finală va fi substanțială și de durată.

16

REGIMURILE DE SLĂBIRE

Capcana rețetelor-minune

Cheltuim sume importante pe tot felul de rețete de slăbire, care mai de care mai sofisticate, mai originale, precum și pe o mulțime de accesorii pe care ele le prevăd, însă rezultatele continuă să fie descurajatoare. Pentru mulți, controlul cu succes al greutății corporale este mai dificil de obținut decât victoria asupra dependenței de droguri, tutun sau alcool.

N-ar fi mai înțelept să te resemnezi pur și simplu și să rămâi supraponderal, în loc să treci de la o cură de slăbire la alta?

Dacă este să alegi între a sări de la o rețetă de slăbire la alta, pierzând câteva kilograme acum, doar pentru a le recâștiga câteva zile sau săptămâni mai târziu, și între a rămâne supraponderal, atunci, da, este mai sigur să te resemnezi. Cercetările arată că acest efect yo-yo (un fel de du-te-vino) degradează, epuizează țesuturile organismului, în special mușchii și oasele. În cele din urmă, organismul este atât de slăbit, încât devine mai susceptibil la îmbolnăvire și mai puțin capabil să scape de excesul de grăsime.

Dar nu este periculos să rămâi supraponderal?

A fi supraponderal nu este ceva sănătos. Greutatea excesivă dăunează sănătății și scurtează viața. Chiar și numai cinci kilograme de exces ponderal pot produce schimbări măsurabile în economia

organismului, modificări care pot pune temelia bolilor degenerative. În ceea ce privește speranța de viață, pentru fiecare cinci kilograme de exces ponderal, aceasta este redusă cu circa un an.

Deci care ar fi soluția?

Persoanele supraponderale trebuie să-și revizuiască radical gândirea și atitudinea. Scenariul repetat în milioane și milioane de vieți se desfășoară cam în felul următor: supraponderalul se supune timp de câteva săptămâni celei mai noi rețete-minune pentru slăbire, punându-și „fermoar" la gură, ia o serie de pastile sau pilule și hocus-pocus… greutatea începe să scadă. Victorie! Sărbătoare! Haine noi!

Însă, după câteva zile de la terminarea curei de slăbire, aceste persoane își reiau obiceiurile alimentare și modul de viață. În câteva săptămâni sau luni, kilogramele pierdute sunt recâștigate, de obicei cu un surplus.

Programele de control al greutății corporale eșuează de cele mai multe ori pentru că nu sunt decât niște soluții temporare pentru probleme de durată. Este timpul să dăm piept cu realitatea și să acceptăm faptul că obezitatea este o boală serioasă, care ne amenință viața.

Ei bine, m-ați convins. Ce trebuie să fac?

Soluționarea obezității este mult mai mult decât o problemă alimentară. Asemenea diabetului, hipertensiunii, alcoolismului sau tabagismului, obezitatea necesită o abordare mai cuprinzătoare, care presupune multiple schimbări în stilul de viață.

• *Un angajament pentru o viață întreagă.* Chiar dacă se întâmplă să suferiți uneori înfrângeri serioase sau să întreceți măsura din când în când, nu înseamnă că angajamentul a fost anulat. Cu un astfel de angajament, veți putea să vă ridicați atunci când cădeți și să începeți din nou. Cu perseverență, eșecurile vor deveni tot mai rare.

• *Identificarea domeniilor-problemă*. Trebuie să identificați și să schimbați acele deprinderi care promovează obezitatea. Aceasta poate presupune măsuri simple, cum ar fi eliminarea băuturilor răcoritoare sau scăderea marcată a consumului de grăsimi și uleiuri, dar poate însemna și restructurarea completă a modului de alimen-

tație și a stilului de viață. Este posibil să trebuiască să găsiți soluții pentru evenimente și situații din trecutul dumneavoastră care v-au făcut să căutați un refugiu în mâncare. Multe persoane au găsit utile ședințele de counseling.

• *Disponibilitatea de a te schimba.* Disponibilitatea pentru schimbare are o importanță covârșitoare. Trebuie să vreți să scăpați de kilogramele în plus nu doar pentru a vă face plăcut în ochii altora, ci pentru a deveni mai atractiv pentru dumneavoastră înșivă. Citiți cărți și luați parte la seminarii pe teme de nutriție, alăturați-vă celor ce obișnuiesc să facă regulat exerciții fizice aerobice și faceți-vă prieteni din persoanele preocupate de probleme de sănătate. Menținerea greutății ideale nu trebuie să devină un scop în sine. Concentrați-vă mai degrabă eforturile asupra îmbunătățirii stării de sănătate, iar greutatea își va purta atunci singură de grijă.

• *Asociați-vă unui grup-suport.* Schimbarea deprinderilor de o viață este foarte probabil lucrul cel mai dificil pe care un om este chemat să-l facă, iar riscul de eșec este foarte crescut. Participarea regulată la întâlnirile cu grupul-suport va mări considerabil șansele de succes. Efortul concertat și sprijinit din partea echipei este o necesitate pentru cei cu peste 10 kg în plus sau pentru cei care au probleme cu excesul ponderal de peste 10 ani. Grupurile-suport dau un plus de motivație, încurajează și întăresc hotărârea de a persevera.

• *Accentul pus pe sănătate.* Acordați încredere numai planurilor de control al greutății corporale care sunt în armonie cu principiile sănătății. Aceste principii includ exerciții fizice regulate, un mod de alimentație sărac în grăsime și bogat în fibre, precum și o perspectivă, o deschidere fizică, intelectuală și psihologică în măsură să vă satisfacă orice necesitate, din orice domeniu al vieții. Controlul greutății corporale trebuie să constituie doar o parte a unei vieți pline de împliniri – nu doar preocuparea ei de căpetenie.

Un asemenea plan de viețuire este realizabil. Mulți au reușit să-l aplice. Puneți suflet și veți reuși și dumneavoastră, cu siguranță.

> *„Tot ce găsește mâna ta să facă, fă cu toată puterea ta."*
> Eclesiastul 9,10

17

BĂUTURILE RĂCORITOARE

Generația „carbogazoasă”

Generația noastră a ajuns să consume mai multe băuturi răcoritoare decât apă. Românul de astăzi consumă, în medie, două sticle cu băuturi răcoritoare pe zi, și acest lucru este valabil și în dreptul femeilor și copiilor. Mulți își fac griji cu privire la implicațiile pe care această situație le-ar putea avea asupra sănătății.

Bine, dar oare nu constituie băuturile răcoritoare un mijloc mai eficient pentru a-i ajuta pe oameni să bea mai multe lichide?

Luați un pahar de apă, adăugați opt-douăsprezece linguriță de zahăr, amestecați apoi în lichidul obținut o anumită combinație de chimicale și veți obține o băutură răcoritoare.

Aportul excesiv de zahăr pe care băuturile răcoritoare îl aduc produce cel puțin cinci efecte secundare nedorite.

• *Dezechilibrarea balanței nutritive*. O băutură răcoritoare conține între 120 și 180 de calorii provenite din zahăr, însă nici un fel de alte substanțe nutritive. O femeie adultă care nu depune eforturi fizice deosebite are nevoie de numai 1.200-1.600 de calorii/zi pentru a-și menține greutatea optimă și pentru a-și păstra sănătatea. Dacă această femeie servește două-trei băuturi răcoritoare, rezultă că porția sa de hrană pentru ziua respectivă este considerabil micșorată, deci și aportul de substanțe nutritive. Cu timpul, acest dezechilibru îi poate împinge statusul nutrițional pe marginea prăpastiei.

La fel stau lucrurile și în cazul bărbaților sedentari, cu un necesar caloric de 1.600-2. 400 de calorii/zi.

• *Depunerea excesivă de grăsime.* În cazul în care caloriile provenite din băuturile răcoritoare sunt adăugate celor provenite din alimente, excesul caloric se va depune sub formă de grăsime.

• *Destabilizarea nivelului zahărului sangvin.* Caloriile provenite din zahăr pătrund prea repede în torentul sangvin din cauza lipsei fibrelor alimentare, crescând nivelul zahărului din sânge și provocând o creștere temporară a disponibilului de energie. Dar atunci când nivelul zahărului sangvin crește, pancreasul eliberează în sânge insulina, pentru a readuce la normal nivelul zahărului, aceasta producând o scădere a energiei disponibile. Această succesiune de evenimente biochimice favorizează intrarea într-un cerc vicios, în care se consumă la intervale scurte băuturi răcoritoare și gustări dulci de tot felul.

• *Încetinirea digestiei.* În momentul în care o băutură dulce ajunge într-un stomac ocupat cu prelucrarea altor alimente, digestia se încetinește sau se oprește „automat", până ce noile calorii sunt „rezolvate". Bineînțeles că o singură băutură răcoritoare, servită la ocazii, nu ridică probleme deosebite din acest punct de vedere, însă, dacă aceste băuturi se servesc de mai multe ori pe zi, stomacul are de făcut față unui efort mult mai mare decât în mod normal, iar digestia este îngreunată.

• *Creșterea secreției acide a stomacului*. Majoritatea băuturilor răcoritoare – inclusiv cele carbogazoase – cresc secreția de acid la nivelul stomacului. Această creștere se produce, de obicei, după ce băutura respectivă a părăsit stomacul, ceea ce produce așa-numitul „efect de rebound" secretor acid.

Nu-i de mirare că băuturile „dietetice" devin tot mai populare. Reprezintă acestea o soluție satisfăcătoare?

Aceste băuturi rezolvă problema zahărului, dar dau naștere altor motive de îngrijorare. Aditivii folosiți pentru a da culoare, aromă sau pentru a îndulci ori conserva aceste băuturi au deseori un efect iritant asupra mucoasei stomacului. Unele dintre aceste substanțe sunt substanțe chimice, pe care organismul trebuie să le detoxifice și apoi să le elimine.

Majoritatea băuturilor răcoritoare, fie că sunt dietetice sau nu, conțin acid fosforic, o substanță chimică foarte puternică, folosită la gravarea sticlei. Consumul de fosfor este oricum prea ridicat în zilele noastre, organismul fiind silit să elimine excesul pe cale renală, prin combinarea fosforului cu calciul. Având în vedere temerile, de altfel îndreptățite, pe care răspândirea osteoporozei le stârnește, faptul că fiecare băutură răcoritoare pe care o consumăm conține o cantitate de fosfor, care prin eliminare ia cu el și puțin calciu, poate constitui un risc prea mare pentru mulți dintre noi.

Atunci care este calea cea mai sigură de acoperire a nevoii de lichid a organismului?

Apa este băutura perfectă. Nu conține nici o calorie, nu necesită nici un fel de efort de digestie, nu irită tubul digestiv și este mediul ideal pentru desfășurarea proceselor vitale. Câtă apă ar trebui să bem? Suficient pentru ca urina să rămână decolorată – aprox. 6-8 pahare/zi.

Câte calorii beți într-o zi?

Băutura	**Cantitate**	**Nr. de calorii**
Cafea cu smântână și zahăr	o cană	75
Suc de portocale	o cană	110
Băuturi răcoritoare, sucuri de fructe, punch	340 g	140
Băuturi răcoritoare dietetice	340 g	0
Lapte degresat	o cană	90
Lapte integral	o cană	160
Milkshake	340 g	425
Bere	340 g	150
Cocteil	1	150
Apă minerală	340	0

18

GUSTĂRILE

Un popor de „rumegători”

Americanii cheltuiesc cca 10 miliarde de dolari în fiecare an pe gustări sărate, cum ar fi cartofii pai, floricelele de porumb etc., și cel puțin încă pe atât pe gustări dulci. În ce ne privește pe noi, românii, cifrele sunt cu siguranță mai mici, însă, la nivel individual, consumul de gustări servite între mese tinde să rivalizeze cu cel al americanilor.

Dar nu-i așa că avem nevoie de gustări? Am auzit că e dificil să obții toate substanțele nutritive de care ai nevoie fără aceste gustări.

Această părere își are obârșia în constatările desprinse din studiile făcute asupra copiilor care nu primesc suficientă hrană la mesele principale sau cărora nu li se face suficient de foame pentru a consuma toate caloriile de care au nevoie.

În ceea ce ne privește, suntem foarte puțini cei care realmente știm ce este foamea. În zilele noastre, copiii sunt alimentați aproape continuu încă de la naștere, lucru care, în anii de mai târziu, devine un obicei care ne face să ne asemănăm cu rumegătoarele.

Totuși gustările frecvente ajută la ținerea în frâu a apetitului, nu-i așa? Mănânci câte un pic la fiecare 1-2 ore și astfel nu ți se mai face foame, nu mai mănânci peste măsură și astfel nu te mai îngrași!

Realitatea este că băuturile și gustările servite între mese pot furniza chiar mai multe calorii decât necesarul pentru întreaga zi.

Să presupunem, spre exemplu, că la gustarea de la ora zece serviți o cafea cu smântână și zahăr și o gogoașă umplută cu gem. Să adăugăm o băutură răcoritoare și un baton de ciocolată, servite în primele ore ale după-amiezii, plus gustarea din orele târzii ale după-amiezii, formată dintr-o cafea cu smântână și cu zahăr, servită cu trei biscuiți.

În fine, să mai adăugăm ceea ce se servește de obicei în timpul urmăririi programului TV: o băutură răcoritoare, zece cartofi pai și cinci uscățele cu brânză. Dacă cele enumerate până acum vă sună familiar, este cazul să vă faceți griji, pentru că aceste gustări totalizează un surplus de 1.500 de calorii/zi. Nu degeaba se spune: „Cu cât sunt mai mari gustările, cu atât vor fi mai largi pantalonii". Mulți au descoperit că secretul dobândirii controlului asupra greutății corporale este renunțarea la orice gustare servită între mese.

Calorii provenite din gustări și băuturi

Gustarea de la ora zece	
Cafea cu smântână și zahăr	75
Gogoașă umplută cu gem	255
Gustarea de la ora 15	
Băutură răcoritoare	140
Baton de ciocolată	295
Gustarea de la ora 17	
Cafea cu smântână și zahăr	75
Biscuiți (trei)	350
Gustarea din timpul urmăririi programului TV	
Băutură răcoritoare	140
Cartofi pai (zece)	125
Uscățele cu brânză (cinci)	90
Total calorii din gustări și băuturi	1.545

Bine, dar eu personal nu pot supraviețui o zi întreagă fără să apelez la aceste gustări-stimulent!

Este foarte posibil să fie așa, însă lucrurile stau astfel pentru că v-ați deprins să consumați alimente rafinate, sărace în fibre și bogate în zahăr, precum și prea puține hidrocarbonate (glucide) complexe (amidonuri). Astfel, un mic dejun format din fulgi de cereale îndulcite și suc de portocală (sau dintr-o cafea și o gogoașă) va fi foarte repede digerat. Zaharurile vor trece rapid în sânge, crescând nivelul zahărului sangvin și determinând o scurtă stare de bine.

Aceasta însă nu durează prea mult, pentru că, de îndată ce scade nivelul zahărului în sânge, se instalează o stare de slăbiciune, de vlăguire așa de marcată, încât parcă strigă să fie alinată cu o nouă băutură sau gustare. Și ciclul se repetă.

Pe de altă parte însă, un mic dejun format din cereale integrale fierte, din pâine integrală (sau Graham) și din câteva fructe proaspete, consumate ca atare, este în măsură să furnizeze un flux continuu de energie pe tot parcursul dimineții. În mod similar, un prânz bogat în hidrocarbonate complexe și fibre va realiza același lucru pentru întreaga perioadă a după-amiezii.

Vreți să spuneți că nu avem nevoie de gustări?

Obiceiul de a servi gustări între mese nu este nimic mai mult decât un obicei. Adoptarea unui program regulat de mese, pe de o parte, și alegerea pentru fiecare masă a alimentelor adecvate, pe de altă parte, vor reduce foarte mult nevoia de a mai servi ceva între mese.

Ceea ce este însă și mai important este faptul că cei care servesc regulat prânzuri simple, formate predominant din alimente vegetale bogate în fibre, îngăduind stomacului să se odihnească după fiecare masă, au mai puține probleme digestive. Ideal ar fi ca mesele să fie spațiate la intervale de cinci-șase ore una de alta.

Aveți vreo sugestie pentru a rezista tentației de a gusta ceva între mese?

Beți un pahar mare cu apă. Apa nu conține nici o calorie și nu necesită nici un efort de digestie. Ea trece pur și simplu prin organism, clătind totul.

Dacă simțiți că aceasta nu este suficient, puteți mânca un fruct proaspăt sau câteva legume mici, crude.

Metoda cea mai bună de a rezista tentației gustărilor este de a vă aminti câte calorii economisiți abținându-vă și ce important este acest lucru pentru menținerea unei greutăți corporale normale. În plus, veți putea consuma o cantitate mai mare de hrană adevărată la următoarea masă.

19

EXERCIȚIUL FIZIC

Rețeta ideală pentru vindecarea obezității: mersul pe jos

În zilele noastre, forma fizică este foarte la modă. Bărbați și femei, tineri și mai puțin tineri, toți ar dori să rivalizeze cu atletul de pe micul ecran, care-și pune cu mândrie în valoare echipamentul și mai ales mușchii. Din păcate însă, marea majoritate a concetățenilor noștri sunt teribil de rămași în urmă la acest capitol.

Când aud că trebuie să alerg 15 km ca să consum caloriile dintr-o înghețată cu fructe, mă întreb: „La ce-mi folosește să știu toate acestea?"

Există și alte alternative: puteți arde aceste calorii dormind timp de 15 ore sau privind timp de 12 ore la TV. Necazul este, desigur, că ziua nu are suficient de multe ore ca să poți consuma dormind excesul caloric adus de înghețată.

Corpul dumneavoastră este un motor care funcționează tot timpul. Relanti-ul acestui motor se numește rata metabolică bazală (RMB). Cu cât viteza de funcționare a motorului este mai mare, cu atât se va consuma mai mult combustibil.

În situația în care aportul de combustibil este întrerupt (cu alte cuvinte, nu se consumă suficiente calorii), intră în acțiune un mecanism interior care micșorează viteza de funcționare „în relanti" a

organismului. Aceasta permite consumarea mai lentă a combustibilului disponibil. Această capacitate a organismului este vitală în condiții de înfometare, însă le joacă și multe feste celor ce încearcă să scadă în greutate.

Poate fi prevenită această reacție?

Da, prin activitate fizică. Aceasta accelerează rata metabolică a organismului. În plus, pe lângă faptul că în timpul exercițiului fizic sunt arse mai multe calorii, acest efect continuă timp de câteva ore și după încetarea efortului fizic. Acesta este și motivul pentru care cei mai mulți dintre noi ne simțim mai energici atunci când facem exerciții fizice. Iar RMB a organismului reflectă aceasta. Adoptarea unui program regulat de exerciții fizice ajută la înlăturarea kilogramelor suplimentare prin „înviorarea" metabolismului, ceea ce determină arderea mai rapidă a caloriilor.

De fapt, de câte calorii am nevoie într-o zi?

Există mai multe reguli de calculare a necesarului caloric pe zi. În general, acest necesar se estimează a fi de cca 30 cal/kilocorp. O regulă utilă este regula „multiplilor de 8": necesarul bazal = 24 cal/kilocorp, în repaus = 32 cal/kilocorp, pentru activitatea medie = 40 cal/kilocorp, iar în efortul fizic greu = 48 cal/kilocorp.

În general, necesarul caloric pentru activitatea fizică în cazul unei persoane obișnuite, sedentare, reprezintă 30% față de necesarul caloric bazal. Necesarul caloric bazal plus necesarul pentru repaus reprezintă numărul de calorii pe care trebuie să le consumați în fiecare zi pentru a vă menține greutatea corporală.

De exemplu, dacă aveți o greutate de 70 kg, necesarul bazal va fi de 1.680 de calorii, iar necesarul pentru repaus va fi de cca 500 calorii (30% din 1.680) – în total cca 2.200 cal/zi.

Pentru a pierde în greutate, trebuie să realizați o balanță energetică negativă: fie că reduceți numărul de calorii care pătrund în organism (ceea ce înseamnă că veți consuma mai puține calorii), fie creșteți numărul de calorii care părăsesc organismul (prin activitate fizică mai intensă). Numai atunci organismul dumneavoastră se va vedea nevoit să consume din combustibilul de rezervă – grăsimea din organism. Dar de ce să nu combinați cele două metode? Dacă veți consuma mai puține calorii și dacă veți arde, prin exercițiu fizic,

mai multe calorii, RMB vă va rămâne la un nivel ridicat și astfel veți continua să pierdeți continuu în greutate, și aceasta pentru o perioadă lungă de timp.

Este adevărat că, o dată cu îmbătrânirea, mușchii se transformă în grăsime?

Mușchii nu se transformă în grăsime. Așa ceva este o imposibilitate fiziologică.

Totuși, pe măsură ce îmbătrânim și devenim mai puțin activi, mușchii ni se atrofiază și RMB se încetinește. Caloriile încep să fie arse mai puțin eficient, iar grăsimea începe să se acumuleze. O parte din grăsime este depozitată în spațiile din jurul fibrelor musculare, dând astfel impresia că mușchii respectivi s-au transformat în grăsime.

Este foarte important să înțelegem faptul că mușchii ard grăsimea. Astfel, cu cât dispunem de mai mult țesut muscular, cu atât grăsimea va fi arsă mai repede și mai eficient.

Nu cumva acesta este motivul pentru care bărbații pot mânca mai mult și totuși pot pierde mai ușor din greutate decât femeile?

Este adevărat, și acesta este încă un motiv pentru care exercițiul fizic este atât de util pentru controlul greutății corporale. Exercițiul fizic dezvoltă mușchii, iar mușchii ard grăsimea. Pe de altă parte, lipsa exercițiului fizic, combinată cu o cură de slăbire strictă, va determina pierderea unei părți de țesut muscular. Dacă această situație persistă timp îndelungat, la un moment dat va deveni aproape imposibil ca greutatea să mai scadă.

Sunt suficiente 30 de minute de exercițiu fizic, de trei ori pe săptămână?

Pentru cei care și-au redobândit greutatea ideală și se află într-o bună formă fizică, aceasta poate fi suficient. Însă persoanele supraponderale trebuie să țintească mai sus – cel puțin o oră zilnic.

Care este cel mai bun exercițiu fizic?

Exercițiul cel mai bun și cel mai sigur este mersul pe jos; înotul se află foarte aproape de acesta, pe locul doi. Persoanele antrenate pot opta, desigur, pentru exerciții mai solicitante.

Începeți treptat cu ceea ce sunteți în stare să faceți. Nu este chiar atât de important cât de repede mergeți. Ceea ce contează este distanța totală parcursă și durata activității. Unii trebuie să înceapă cu numai cinci minute o dată, de câteva ori pe zi. Cel care merge pe jos timp de cinci minute, cărând cu sine 25 kg de exces ponderal, va arde mai multe calorii decât o altă persoană care transportă pe aceeași distanță o povară de numai 10 kg de exces ponderal.

Dacă vreți să slăbiți, trebuie să vă intrați în formă. Porniți cu dreptul înainte și continuați să vă feriți de obezitate, mergând pe jos o viață întreagă.

20

CALORIILE

Despre cum se construiesc „bombele calorice”

Deseori, se întâmplă să luăm alimente sănătoase, hrănitoare, și să le transformăm în bombe calorice. Este simplu. Este insidios. Și o facem fără să ne mai gândim.

Luați, de exemplu, un măr. Conține vitamine, minerale, fibre și numai 75 de calorii. Dacă am mânca mereu merele așa cum le culegem din pom, n-am avea nici o problemă. Dar nouă ne place să le presărăm cu zahăr și scorțișoară și să le fierbem înăbușit, dublând numărul de calorii. Sau să le stoarcem sucul, înlăturând fibrele și concentrând caloriile. Și mai populară a devenit plăcinta cu mere – încă o asemănare cu americanii, pentru care plăcinta cu mere se află la loc de cinste, alături de mamă, steagul național și baschet. Cu toate că este un dezastru nutrițional – o felie conține 600 de calorii…

Aș putea mânca o mulțime de mere în locul unei felii…

Vedeți, aici este problema. Ar trebui să mâncați opt mere pentru a obține același număr de calorii. Bineînțeles că nu veți putea mânca opt mere o dată. După două-trei, cei mai mulți simțim că este de ajuns.

Sau haideți să luăm cartoful. Acesta este un aliment extrem de hrănitor. Vreți să știți cât de valoros este? Ei bine, în urmă cu câțiva ani, un om de știință a făcut un experiment. Timp de un an de zile,

nu a mâncat nimic altceva decât cartofi. În mod surprinzător, la sfârșitul experimentului era perfect sănătos și plin de energie.

Gândiți-vă însă la modul în care mâncăm astăzi cartofii. Un cartof mare, de 225 g, conține singur cca 140 de calorii. Dar cine folosește cartofii ca atare? Iată câteva dintre metodele de a „drege" gustul cartofilor, pe care atâtea gospodine le folosesc:

		Calorii
	Smântână și unt	420 calorii
UN CARTOF MARE	Chifteluțe	520 calorii
225 g	+ Cartofi pai	1.200 calorii
140 calorii		

Și acesta este numai vârful aisbergului. Salatele verzi sunt stropite cu generozitate cu dresuri uleioase. Majoritatea fructelor sunt transformate în sucuri sau plăcinte ori sfârșesc prin a fi conservate în sirop concentrat, sub formă de compot. Chiar și atunci când gătim zarzavaturile, le adăugăm unt sau diverse sosuri, care le dublează și chiar triplează numărul de calorii.

Bine, și care ar fi soluția?

Începeți prin a consuma mai multe alimente naturale, gătite cât mai simplu. Printre acestea, pot fi incluse produsele pe bază de cereale, cum ar fi pâinea integrală, cerealele integrale fierte, preparatele din orez și paste. Tot aici pot fi incluse și zarzavaturile proaspete, de orice fel. Alte alternative excelente sunt toate varietățile de cartofi, precum și legumele, în special fasolea, soia, mazărea și lintea.

Răsfățați-vă cu fructe. Ori de câte ori aveți posibilitatea, consumați fructe proaspete, întregi, fără să le adăugați zahăr. Mâncând o portocală curățată de coajă, în loc să-i beți numai sucul, veți obține mai multe elemente nutritive și mai multe fibre și în același timp vă veți încărca organismul cu mai puține calorii.

În starea lor naturală, alimentele sunt bogate în fibre și sărace în calorii. Renunțând la aceste „bombe calorice", cel puțin în cea mai mare parte a timpului, vă veți putea permite să consumați o cantitate

mai mare de hrană, să vă simțiți mai sătui și totuși să continuați să scădeți în greutate.

În definitiv, apetitul și gusturile nu sunt înnăscute – ele sunt învățate și cultivate. Așa că pot fi schimbate. Cheia succesului este și aici înlocuirea obiceiului rău cu unul bun și repetarea acestuia din urmă din nou și din nou, cu persistență și hotărâre.

Vă dorim succes.

21

GREUTATEA IDEALĂ

Controversa greutății optime

„Nu sunt obez", obișnuia să spună un mare comic. „Pur și simplu sunt prea scund pentru greutatea mea." Realitatea este însă că, fie că sunt scunzi sau înalți, foarte puțini oameni sunt mulțumiți cu greutatea pe care o au.

Cum pot afla dacă greutatea mea se încadrează în limite normale?

Greutatea corporală este o caracteristică foarte individuală, însă există anumite criterii pe baza cărora se poate stabili cu destulă precizie greutatea ideală pe care ar trebui s-o aibă cineva. Prin definiție, a fi obez înseamnă a depăși cu 20% greutatea ideală. Astfel, o persoană cu o greutate ideală de 70 kg va fi obeză din momentul în care atinge sau depășește 84 kg. Pe de altă parte, a fi supraponderal înseamnă a-ți depăși greutatea ideală cu 10-19%. Persoana noastră ipotetică, cu o greutate ideală de 70 kg, va fi supraponderală la o greutate de 77-83 kg.

O altă modalitate simplă de apreciere a încadrării în limitele greutății ideale sau în obezitate este calcularea indicelui de masă corporală (IMC), după formula: IMC = G.A./I^2, unde G.A. = greutatea actuală în kg, iar I^2 = pătratul înălțimii în metri. Valorile normale ale IMC pentru femei sunt de maximum 24-25, iar pentru bărbați, de maximum 25-27. Valori mai mari decât acestea, dar mai mici de 30 denotă prezența unui exces ponderal compatibil cu supraponderalitatea, iar valori mai mari de 30 semnifică existența obezității france.

Cum se determină greutatea „ideală”?

Greutatea ideală poate fi evaluată pe mai multe căi. O modalitate ar fi aceea de a studia tabelele marilor companii de asigurări care sunt interesate în a descoperi factori predictivi ai longevității. Aceste companii au descoperit că anumite legături – devenite astfel „ideale” – între înălțime și greutate se corelează bine cu o speranță de viață optimă. Impresionanta bancă de date a Companiei de Asigurări Metropolitane, pe baza cărora s-a alcătuit Tabelul greutății recomandabile în funcție de sex, înălțime și mărimea oaselor, face ca valorile din acest tabel să fie cele mai demne de încredere. (Vezi tabelul de la sfârșitul acestui capitol.)

Cum se calculează „măsura” osoasă?

Deși majoritatea oamenilor au o idee destul de corectă cu privire la dimensiunile scheletului lor, măsurarea circumferinței încheieturii pumnului și uneori a gleznei constituie o metodă mai obiectivă. În general, pentru femei, o circumferință a articulației pumnului mai mică sau egală cu 13 cm este considerată a caracteriza o „măsură” osoasă mică, între 13 și 15 cm este vorba de o „măsură” medie, iar peste 15 cm avem de-a face cu o „măsură” mare. Pentru bărbați, sub 15 cm este vorba despre o „măsură” mică, iar peste 18 cm, de o „măsură” mare.

Nu există și căi mai simple de a calcula greutatea ideală?

Ba da. Iată pe cea mai fidelă dintre ele:

- Pentru bărbați – socotiți 45 kg pentru 150 cm înălțime. Apoi, pentru fiecare cm de înălțime care trece de 150 cm, adăugați 1 kg la greutatea ideală. Astfel, pentru un bărbat cu o înălțime de 178 cm, greutatea ideală va fi de 45+28 = 73 kg.
- Pentru femei – socotiți tot 45 kg pentru 150 cm înălțime, la care adăugați tot 1 kg pentru fiecare cm peste 150 cm, însă pentru fiecare 5 cm peste 150 cm scădeți 1 kg din greutatea ideală. Astfel, pentru o femeie cu o înălțime de 165 cm, greutatea ideală va fi 45+15 = 60, din care scădem 1x3 = 3 și obținem valoarea de 57 kg.

Persoanele cu „măsură” osoasă mare trebuie să adauge un procent de 5% la aceste cifre.

Cunosc unele persoane – în special sportivi – care, deși nu sunt supraponderale, nu se încadrează în aceste limite.

Este adevărat, și tocmai de aceea toate formulele de calculare a greutății ideale sunt doar orientative. Fotbaliștii, de exemplu, au o masă musculară mai dezvoltată și mai densă decât oamenii obișnuiți. În același timp, acești sportivi poartă cu ei foarte puțină grăsime. Tocmai acesta este și motivul pentru care cea mai precisă modalitate de a măsura cantitatea de grăsime din organism este cântărirea hidrostatică (sub apă). Grăsimea plutește pe apă și de aceea cântărește mai puțin sub apă. Se poate calcula astfel cu destulă exactitate ce procent din greutatea corporală este reprezentat de grăsime.

Un jucător de fotbal era nemulțumit de faptul că, în ciuda eforturilor sale de a se încadra în limitele greutății ideale, cântarul „se încăpățâna" să-i arate cifre care depășeau de fiecare dată această greutate. În cele din urmă, cuiva i-a venit ideea de a-l cântări sub apă, descoperindu-se astfel că procentul de grăsime din corpul său era de numai 5%. (În mod normal, 10-15% din greutatea unui bărbat este reprezentată de grăsime. Pentru femei, 15-20%.)

Unde mă pot cântări sub apă?

Din păcate, acest lucru necesită amenajări speciale, fiind deci mai puțin accesibil.

Există însă un test mai simplu și mai practic: testul pliului cutanat. Cu ajutorul unui fel de compas, specialiștii pot măsura grosimea pliurilor cutanate în diferite zone ale corpului. Apoi, cu ajutorul unor tabele speciale, se poate calcula cu destulă exactitate cantitatea de grăsime din organism.

O variantă simplificată a acestui test poate fi executată de oricine. Se prinde între degetul mare și cel arătător pielea și grăsimea de sub ea din regiunea abdominală stângă, imediat sub ultima coastă, și se strânge. Dacă spațiul dintre cele două degete depășește 2 cm, este cazul să luați lucrurile în serios.

Obezitatea este periculoasă. Urmând-o îndeaproape, vin boala și neputința. După renunțarea la fumat, redobândirea și păstrarea greutății ideale este cea mai mare favoare pe care v-o puteți face.

Tabel cu greutatea ideală pentru adulți, în funcție de „măsura osoasă”

(Agenția de Asigurări Metropolitane – 1959)

Bărbați

Înălțimea (cm) (fără încălț.)	Greutatea (kg)		
	măsură mică	măsură medie	măsură mare
157,5	52-56	55-60	58-65
162,5	55-58	57-63	61-69
167,5	58-62	60-67	64-73
172,5	62-66	64-71	68-77
177,5	65-70	68-75	72-81
182,5	69-74	72-79	76-86
188	73-78	76-84	81-90
193	76-81	80-88	85-95

Femei

Înălțimea (cm) (fără încălț.)	Greutatea (kg)		
	măsură mică	măsură medie	măsură mare
147	43-47	46-51	49-56
152	46-50	48-54	52-59
157,5	49-53	51-57	55-63
162,5	52-56	55-61	58-66
167,5	55-59	58-65	62-70
172,5	59-63	62-69	66-74
177,5	63-67	65-72	69-79

Notă: Greutățile indicate includ 1/2 kg pentru îmbrăcămintea de casă. Majoritatea specialiștilor consideră acest tabel din 1959 ca fiind mai compatibil cu o bună stare de sănătate decât tabelul revizuit din 1983, care are valori mai mari.

22

FORMULA CARE NU DĂGREȘ NICIODATĂ

SAU despre cum să mănânci mai mult și să cântărești mai puțin

În ciuda nenumăratelor variante de cure de slăbire mai vechi sau mai noi, aproape cinci milioane de români continuă să fie obezi.

Sună îngrijorător! Există și o fațetă mai luminoasă?

Există. De fapt, fiecare supraponderal este un potențial normoponderal, încorsetat însă în „cojile" descurajării, lăcomiei și ignoranței. Trebuie să descoperim și să scoatem la lumină această persoană specială dinăuntrul nostru.

Cum se poate face acest lucru?

Adoptând un mod de viețuire capabil să păstreze starea de sănătate, să mărească disponibilul de energie, să scadă riscul de îmbolnăvire, să reducă bugetul alimentar și să le permită celor ce-l adoptă să mănânce cât de mult vor, fără să se îngrașe nici măcar cu un kilogram (ci, dimpotrivă, să piardă kilograme suplimentare) și fără să se simtă înfometați.

Bine, dar așa ceva este imposibil!

Nu tocmai. Excesul ponderal apare atunci când caloriile consumate depășesc numeric caloriile folosite de organism pentru menți-

nerea funcțiilor vitale și pentru activitate. Acest exces caloric este depozitat sub formă de grăsime. Pentru fiecare 7.700 de calorii în exces acumulate se depozitează câte un kilogram de grăsime. Simpla adăugare a unei mici bucăți de unt (100 calorii) la dieta zilnică va totaliza un exces ponderal de 4,5 kg într-un an de zile. Pe de altă parte, excluderea desertului din dietă timp de o săptămână (500 calorii mai puțin în fiecare zi) vă va ușura de aproape o jumătate de kilogram de grăsime.

Secretul succesului constă în descoperirea unei modalități de a consuma mai puține calorii, în loc de a consuma mai puțină hrană.

Dar sună contradictoriu…

Lumea noastră este plină de contradicții. Ziarele, revistele și ecranele televizoarelor sunt pline de persoane atrăgătoare, suple, dar și de reclame color pentru alimente dintre cele mai concentrate, care îngrașă. Industria alimentară și producătorii privați ne oferă tot mai multe produse frumos ambalate, cu mare densitate calorică, și în același magazin poți găsi reviste care fac reclamă ultimei cure de slăbire-minune. Restaurantele „fast-food" ne ispitesc aproape la fiecare colț de stradă cu produsele lor „la pachet", din care însă lipsește ceea ce e mai important – hrana adevărată…

Tehnologia alimentară modernă a transformat alimentele ieftine, sărace în calorii și voluminoase, în adevărate „bombe calorice" concentrate, ieftine și cu volum redus. Astfel a devenit posibil să consumi întregul echivalent caloric al unui prânz luând numai câteva îmbucături. Nu-i de mirare că oamenii nu se satură cu atâta și se simt înfometați, ajungând să se supraalimenteze.

Cum este posibil așa ceva? Să luăm exemplul sfeclei de zahăr. Prin rafinare, sunt îndepărtate fibrele și celelalte substanțe nutritive, astfel că din șapte kilograme de sfeclă de zahăr se obține un kilogram de „zahăr pur". Acest zahăr, lipsit de valoare nutritivă, este consumat apoi împreună cu băuturile răcoritoare, plăcintele, prăjiturile, ce-realele semipreparate, înghețata, dulceața, jeleurile, gemurile și bomboanele. Zahărul, împreună cu alți îndulcitori rafinați, furni-zează astăzi peste 20% din caloriile consumate.

Sau haideți să luăm grăsimile și uleiurile. Datorită volumului său, este aproape imposibil să consumi prea multe calorii mâncând

porumb. Însă tehnologia modernă ia 14 știuleți de porumb și extrage din ei o lingură de ulei, care poate fi înghițită dintr-o dată… împreună cu cele 110 calorii pe care le conține. Grăsimile și uleiurile extrase furnizează alte 20% din necesarul caloric al unei zile.

La rândul lor, cerealele, jefuite de fibrele și substanțele nutritive pe care le conțin în stare naturală, pot fi transformate în alcool, acesta furnizând alte nouă procente de calorii goale, pe care mulți adulți le consumă în fiecare zi.

Trageți linie și adunați. Veți fi surprins să constatați că peste 50% din alimentația modernă constă din calorii rafinate și concentrate, despuiate de vitalele substanțe nutritive și de valoroasele fibre – o formulă sigură pentru îngrășare…

Așadar, ce am de făcut ca să slăbesc?

Dacă vă place să mâncați, dar doriți să slăbiți, atunci

Mâncați mai multe…

- Zarzavaturi proaspete și înăbușite, însă folosiți cu prudență sosurile și dresurile pentru salate.
- Cereale integrale – cereale fierte, coapte, orez brun, pâine integrală, paste făinoase din făină integrală etc.
- Tuberculi, legume, verdețuri – cartofi, dovlecei, toate varietățile de fasole, linte și mazăre.
- Fructe proaspete, întregi.

Aceste alimente, consumate ca atare, fără prea multe adaosuri, sunt în măsură să vă sature, sunt hrănitoare, ieftine și conțin puține calorii.

Mâncați mai puține…

- Alimente rafinate, prelucrate și concentrate. Acestea sunt costisitoare, bogate în calorii și sărace în fibre și substanțe nutritive.
- Nuci, carne și produse lactate concentrate. Deși aceste alimente sunt hrănitoare, ele conțin totuși prea puține fibre și reziduuri, fiind, pe de altă parte, foarte bogate în grăsime și calorii. Carnea și brânzeturile, spre exemplu, conțin între 60 și 80% grăsime.

Alte sugestii utile?

- Beți apă din belșug – 6-8 pahare pe zi. Puteți varia, folosind în locul apei ceaiuri neîndulcite din plante aromatice sau apă minerală. Păstrați băuturile carbogazoase pentru ocazii speciale.
- Mergeți zilnic pe jos, în pas vioi. Perseverați până ajungeți să puteți merge 30-60 de minute continuu, fără să obosiți sau să simțiți că nu aveți suficient aer.
- Atenție la momentele de slăbiciune.
  - Dacă sunteți genul de om care, după ce mănâncă o prăjitură, nu se mai poate opri până nu se satură, nu mâncați prima prăjitură.
  - Nu cumpărați alimente-problemă. Veți fi mai puțin ispitit dacă nu le veți avea în preajmă.
  - Dacă vă simțiți plictisit, inutil sau singur, ieșiți la o plimbare, beți un pahar cu apă, telefonați unui prieten de nădejde sau oferiți-vă un „ospăț" de alimente naturale – struguri, pepeni, fructe proaspete sau uscate, cartofi copți sau orice altceva de felul acesta.
- Conectați-vă la resursele spirituale. Dumnezeu nu a creat nici un om ca să fie un nimeni. El te-a creat și pe tine ca să te bucuri de sănătate și prosperitate pe toate planurile.

Este timpul să renunțați la acele regimuri de slăbire dezechilibrate, de semiînfometare, care v-au lăsat cu gustul amar al inutilității, nemulțumirii și cu o poftă și mai mare de mâncare. Este timpul să vă însușiți acel mod de viață capabil să vă recondiționeze deprinderile și să vă deschidă calea spre o sănătate mai bună și mai durabilă. Curajul de a vă detașa de curentul mulțimii și de a alege alimentele cu adevărat bune vă va fi răsplătit cu posibilitatea de a mânca mai mult și de a continua să slăbiți cu 1/2 -1 kg pe săptămână. Merită, nu-i așa?

ALIMENTAȚIA

Amidonul • Zahărul • Pâinea • Proteinele • Laptele • Carnea • Grăsimea • Colesterolul • Fibrele • Sarea • Vitaminele

23

AMIDONUL

Un nou superstar

Alimentele bogate în amidon (amidonoase), multă vreme evitate pe motiv că îngrașă, au ajuns noile superstaruri ale galaxiei gastronomice. Ultima noutate în materie de nutriție este aceea că drumul spre o sănătate mai bună este pavat cu cartofi, paste făinoase, orez, fasole și pâine.

Bine, dar cu proteinele cum rămâne? Știam că, pentru a fi sănătoși, avem nevoie în primul rând de proteine, și încă de foarte multe, nu-i așa?

Datorită faptului că mușchii sunt formați predominant din proteine, mult timp oamenii au luat de bună recomandarea de a consuma cât mai multe proteine pentru a fi sănătoși și puternici.

Organismul uman se aseamănă însă cu o mașină: o dată construită, aceasta are nevoie doar de mici adaosuri, din când în când, pentru a fi menținută în stare de funcționare. În mod similar, organismul unui adult are nevoie de cantități relativ scăzute de proteine pentru necesitățile zilnice de întreținere – în jur de 44-61 g/zi.

Însă lucrul de care orice mașină are nevoie în mod regulat este benzină de bună calitate. La fel și organismul nostru are nevoie de un combustibil cu cifră octanică ridicată, care să ardă complet și care să-l mențină în stare de funcționare continuă. Acest combustibil ideal este amidonul, un hidrocarbonat (glucid) complex.

Nu-i așa că și grăsimea are rol de combustibil?

În general, grăsimea este un combustibil de rezervă, pe care-l purtăm cu noi ca pe un bagaj. Este rezervorul cu combustibil. Dacă se întâmplă să se epuizeze combustibilul obișnuit al organismului (hidrocarbonatele), acesta face apel la această rezervă. Grăsimea nu arde însă la fel de curat și complet ca hidrocarbonatele și nici nu e la fel de eficientă din punct de vedere energetic.

Ce sunt hidrocarbonatele?

Hidrocarbonatele (sau glucidele, cum mai sunt numite) sunt zaharurile și amidonurile din alimentele pe care le consumăm. Foarte mulți nu înțeleg ce legătură există între zaharuri și amidonuri și încurcătura devine și mai mare atunci când se folosesc termeni cum ar fi hidrocarbonate (glucide) simple și hidrocarbonate complexe. În general vorbind, hidrocarbonatele simple sunt zaharurile, iar hidrocarbonatele complexe sunt amidonurile. Toate hidrocarbonatele (atât zaharurile, cât și amidonurile) sunt descompuse de enzimele digestive până la stadiul de glucoză. Această glucoză este absorbită din intestin în sânge, fiind folosită pentru obținerea de energie.

Hidrocarbonatele se găsesc aproape în exclusivitate în alimentele de origine vegetală – cereale, fructe și zarzavaturi, precum și în multitudinea de alimente obținute din acestea, incluzând pâinea, pastele făinoase, produsele de patiserie și pe bază de cereale.

Zaharurile (hidrocarbonatele simple) sunt digerate rapid și, cu excepția cazului în care în intestin sunt prezente și fibre alimentare, pătrund în torentul sangvin sub formă de glucoză în decurs de minute după consumarea lor. Aceasta determină o creștere bruscă a nivelului zahărului sangvin, însoțită de o creștere a disponibilului energetic. Problema este că această veritabilă inundație zaharică declanșează o reacție exagerată din partea pancreasului, care eliberează în sânge un val de insulină care nu numai că readuce zahărul sangvin la nivelul anterior, dar uneori îl scade prea mult. Rezultă astfel o prăbușire energetică, însoțită deseori de o senzație de leșin și de lipsă de stabilitate, tremur etc. Reacția obișnuită, în asemenea situații, este de a apela la o gustare sau la o băutură răcoritoare dulce pentru a rezolva problema.

Și lucrurile se rezolvă, nu-i așa?

O soluție mai bună ar fi consumarea unui măr. În forma lor naturală, aproape toate alimentele bogate în hidrocarbonate conțin cantități generoase de fibre alimentare. Deși acestea, în general, nu sunt digerabile, ele sunt totuși foarte utile, pentru că au capacitatea de a absorbi apa și de a forma o masă moale în interiorul intestinului, ceea ce determină încetinirea ratei de absorbție a zahărului.

Amidonurile (hidrocarbonatele complexe), pe de altă parte, sunt niște molecule foarte complicate. Fiind mult mai mari decât moleculele de zahăr, digestia lor necesită mai mult timp și deci nu pot determina o creștere rapidă a nivelului zahărului din sânge. Conținutul bogat în fibre al alimentelor amidonoase nerafinate constituie un element în plus care ajută la uniformizarea ratelor de digestie și absorbție a substanțelor nutritive.

Dar nu-i așa că alimentele amidonoase îngrașă mai ușor decât altele?

Alimentele bogate în grăsimi îngrașă cel mai ușor. Un gram de grăsime furnizează 9 calorii, în timp ce un gram de glucide furnizează doar 4 calorii. Mare parte din grăsimea pe care o consumăm se duce direct în depozitele adipoase ale organismului.

Ceea ce dă naștere la probleme este rafinarea și prelucrarea hidrocarbonatelor. Ca urmare a acestor procese, volumul hranei se reduce, iar concentrația calorică crește. Acesta este motivul pentru care este așa de ușor să consumi prea multe calorii. Însă atunci când hidrocarbonatele sunt consumate împreună cu fibrele, apetitul este satisfăcut cu mai puține calorii.

Prin urmare, ce anume pot mânca?

Cartofii și pastele făinoase, fasolea și rudele ei, precum și cerealele integrale reușesc să umple stomacul fără să împovăreze organismul cu calorii. Dacă la acestea adăugați o varietate cât mai mare de fructe și zarzavaturi, veți constata că devine practic imposibil să mănânci prea mult și să te îngrași.

Dar, dacă deasupra sau alături de aceste alimente sănătoase veți pune unt, sosuri, dresuri, smântână sau brânză, totul se transformă într-un dezastru caloric.

Consumarea glucidelor complexe în forma lor naturală, împreună cu toată cantitatea de fibre, dar fără acele adaosuri grase, vă va îngădui nu numai să consumați un volum mai mare de hrană în condițiile în care veți continua să pierdeți kilogramele în plus, ci vă va oferi și avantajul creșterii rezistenței și al beneficierii de un nivel energetic mai constant. Acest mod de alimentație vă va menține arterele permeabile și vă va da posibilitatea să reduceți la jumătate cheltuielile alimentare. Unde ați putea găsi o afacere mai rentabilă?

24

ZAHĂRUL

În căutarea adevăratei „linii de mijloc”

Un român (fie că este vorba despre un bărbat, femeie sau copil) consumă în medie 60 de kilograme de zahăr într-un an. Aceasta înseamnă mai bine de 2/3 dintr-o cană de zahăr într-o zi.

Bine, veți zice, dar eu nu cumpăr atât de mult zahăr. De unde vine tot acest zahăr?

Cea mai mare parte a zahărului pe care îl consumăm este zahăr ascuns. Iată câteva dintre căile prin care zahărul „se strecoară” în alimentație:

- *Băuturile răcoritoare.* Românii beau peste 200 l de băuturi răcoritoare/presoană/an. 250 ml dintr-o astfel de băutură pot conține până la 9 lingurițe de zahăr.
- *Deserturile*. O bucată de tort de ciocolată conține, de exemplu, 15 lingurițe de zahăr, iar o cană de iaurt la gheață conține 12 lingurițe.
- *Cereale semipreparate* (instant). Unele sunt foarte sănătoase, însă altele conțin foarte mult zahăr – 50-65% din totalul caloriilor. Acestea din urmă nu mai sunt cereale, ci mai degrabă bomboane!

Zahărul mai poate fi ascuns în conserve (inclusiv în supele la plic), în diferite gustări și în untul de arahide.

Înseamnă aceasta că ar trebui să verificăm etichetele produselor pe care le cumpărăm, pentru a vedea cât zahăr conțin?

Da, însă trebuie să știm că zahărul poate fi ascuns și prin desemnarea lui cu alte nume: sucroza, dextroza, lactoza, fructoza și maltoza, de exemplu, sunt tot zaharuri. La fel stau lucrurile și cu diferitele siropuri, cu mierea de albine și cu melasa.

Totuși zahărul este o sursă de energie rapidă, nu-i așa?

Este adevărat că zaharurile rafinate, concentrate, pătrund rapid în curentul sangvin, determinând o creștere bruscă a nivelului zahărului din sânge. Aceasta duce la o creștere la fel de bruscă a disponibilului energetic al organismului – „apogeul zaharic".

Creșterea este însă de scurtă durată, pentru că declanșează o descărcare de insulină. Insulina scade nivelul zahărului din sânge și, uneori, în absența efectului moderator al fibrelor, această scădere este prea bruscă și prea accentuată.

Scăderea nivelului zahărului sangvin determină apariția simptomelor hipoglicemiei: senzația de slăbiciune, foamea, oboseala și apatia – spleenul zaharic sau hipoglicemia reacțională, cum i se mai spune. Reacția obișnuită în asemenea situații este de a mai lua o porție de zahăr, apoi încă una, ajungându-se la un soi de comportament alimentar asemănător cu al animalelor ierbivore, care pasc cât e ziua de lungă.

Pentru a evita această situație, încercați să mâncați mai degrabă un măr, o banană sau o porție de orez fiert decât „ceva dulce". Fibrele din constituția acestor elemente încetinesc rata de absorbție a zahărului în sânge. În felul acesta, nivelul sangvin al zahărului nu va mai fi atât de săltăreț, tonusul energetic vi se va stabiliza, iar senzația de sațietate va dura mai mult.

Este adevărat că organismul poate fabrica zahăr din aproape tot ce mâncăm?

Din aproape orice, cu excepția grăsimilor. Multă vreme oamenii au crezut că nu contează ce mănânci, pentru că organismul poate transforma hrana consumată în orice substanță de care are nevoie. Astăzi, știm că modul în care organismul prelucrează hrana, din momentul introducerii ei în gură până în clipa în care ajunge în sânge, este foarte important.

Combustibilul preferat al organismului este glucoza, pe care o obține din zaharuri și amidonuri (hidrocarbonate). Deși fructele proaspete sunt bogate în zaharuri naturale, ele nu tulbură mecanismul de menținere constantă a nivelului zahărului din sânge, datorită fibrelor pe care tot în mod natural le conțin.

Alimentele amidonoase au un sistem de protecție suplimentar. Ele sunt descompuse (în cursul digestiei), mai lent decât zaharurile, în glucoza de care organismul are nevoie. Consumarea alimentelor amidonoase, în special a celor nerafinate, împreună cu alimentele bogate în zaharuri ajută la stabilizarea pe perioade lungi de timp a nivelului zahărului din sânge. Vârfurile și depresiunile curbei zahărului sangvin sunt netezite, iar răspunsul insulinic este activat într-o măsură mult mai mică sau chiar deloc.

Care ar fi câteva principii călăuzitoare de care ar trebui să ținem cont atunci când consumăm alimente dulci?

Există două principii de bază: educarea gustului și moderația.

Dacă sunteți amator de dulciuri, trebuie să vă reeducați gustul. Un prim pas în această direcție, foarte important, este înlocuirea dulciurilor cu fructe. Acestea sunt dulci, au un gust plăcut și conțin din belșug zaharuri naturale. Formați-vă deprinderea de a vă satisface pofta de dulce consumând, de pildă, un ciorchine de struguri răcoroși, în locul unei gogoși. Deasupra preparatelor pe bază de cereale, presărați, în loc de zahăr, felii de banane, căpșuni sau stafide. Cu timpul, gustul vi se va schimba și veți ajunge chiar să preferați dulciurile mai puțin concentrate.

Însă aceasta nu înseamnă să renunțați definitiv la deserturile preferate. Așa cum aminteam mai devreme, moderația este al doilea principiu călăuzitor.

Începeți prin a scădea frecvența cu care consumați alimente bogate în zahăr. Cel mai bine ar fi să treceți de la consumul zilnic (sau de mai multe ori pe zi) la un consum de două-trei ori pe săptămână. Deserturile servite mai rar sunt mai așteptate și produc mai multă plăcere.

Un alt aspect al moderației este aceea de a învăța să te mulțumești cu porții mai mici. Porțiile mari, precum și porțiile suplimentare sunt obiceiuri rele. Poți învăța să te bucuri de o singură bomboană

de ciocolată la fel de mult ca atunci când ai mânca toată cutia. Pe deasupra, te vei simți și mult mai bine. O jumătate de felie de plăcintă sau tort, mâncată încet și cu plăcere, poate produce chiar mai multă satisfacție decât o bucată mare, înghițită pe nerăsuflate.

Reducerea conținutului de zaharuri rafinate și concentrate folosite în alimentație și consumarea unei cantități mai mari de alimente bogate în fibre (cum ar fi zarzavaturile, fructele, cerealele integrale și legumele) – iată secretul obținerii singurului „apogeu zaharic" benefic. Numai astfel vă veți putea păstra la același nivel ridicat tonusul energetic și senzația de bine de-a lungul întregii zile.

Conținutul în zahăr al unor produse

Alimentul	*Mărimea porției*	*Linguriță zahăr*
Băuturi răcoritoare	350 ml	8-11
Budinci	1 cană	9
Dulcețuri, jeleuri	2 linguri	10
Plăcinte: mere, cireșe etc.	1 felie	10
Baton ciocolată	90 g	5
Bomboane	120 g	20
Stafide	1/2 cană	4
Suc de portocale (neîndulcit)	1 cană	4
Suc de grepfrut (din comerț)	1 cană	7
Cocktail de fructe (din comerț)	1 cană	10
Gogoși (cu glazură)	1	6
Ecler de ciocolată	1	7
Tort de ciocolată	235 g	15
Înghețată	1 cană	8

25

PÂINEA

Pâine albă sau pâine integrală?

„Pâinea noastră cea de toate zilele” este, de cele mai multe ori, o imitație de pâine sau, așa cum caracteriza recent pâinea albă autorul de mare succes dr. David Rubin, o combinație bizară între partea cea mai puțin hrănitoare a grăuntelui de grâu și un număr de substanțe chimice artificiale, dintre care unele sunt chiar dăunătoare.

De fapt, ce anume nu este „în ordine” în legătură cu pâinea albă?

Totul pornește de la ceea ce se întâmplă cu grâul în cursul măcinării. Bobul de grâu este format dintr-un înveliș exterior – tărâța –, un embrion – germenele – și un miez – endosperma.

Tărâța conține majoritatea fibrelor, cantități generoase de vitamine și elemente minerale, precum și proteine în cantitate mai mică.

Germenele, partea vie a plantei, constituie o sursă bogată de vitamine din complexul B, vitamina E, elemente minerale și fibre.

Endosperma, care reprezintă aproximativ 4/5 din volumul bobului de grâu, conține proteine (gluten) și amidon. Aceasta este singura parte care rămâne în făina albă după măcinare. În mod ironic parcă, tocmai părțile cele mai hrănitoare ale bobului de grâu – tărâța și germenele – sunt îndepărtate prin măcinare, fiind „valorificate” în scopuri furajere.

Industria alimentară complică și mai mult lucrurile din punct de vedere nutrițional prin folosirea câtorva substanțe chimice artificiale, cum ar fi:

- propilen glicolul (antigelul) pentru menținerea culorii albe a pâinii;
- acidul diacetiltartaric, un agent emulsifiant;
- sulfatul de calciu, care ușurează frământarea bucăților mari de aluat.

Vreți să spuneți că ar trebui să evităm să consumăm pâine albă?

La drept vorbind, nici o varietate de pâine nu este întru totul nesănătoasă. Chiar și cea mai albă și pufoasă pâine rămâne un aliment bogat în amidon și sărac în grăsime. Ceea ce vrem însă să spunem este că unele varietăți de pâine sunt mult mai bune decât altele.

De ce?

Să luăm fibrele, spre exemplu. O felie de pâine albă conține un sfert de gram de fibre, în timp ce o felie de pâine integrală conține 2 g, iar unele tipuri de pâine, obținute din mai multe cereale, conțin până la 33,5 g de fibre pentru fiecare felie. Aceasta înseamnă că ar trebui să mâncăm opt sau chiar mai multe felii de pâine albă pentru a obține aceeași cantitate de fibre care se găsește într-o singură felie de pâine integrală.

Ce se poate spune despre făina și pâinea „îmbogățite”?

În cursul măcinării grâului sunt înlăturate, în mare măsură, cel puțin douăzeci și patru de elemente minerale și vitamine cunoscute. La începutul secolului, când au început să apară boli cauzate de deficiențele nutriționale (dintre care multe erau rezultatul direct al măcinării comerciale), industria alimentară a început să aplice un program de „îmbogățire” a făinii albe. Acest program prevedea reintegrarea a patru elemente nutritive pierdute prin măcinare: tiamina (vit.B_1), riboflavina (vit.B_2), niacina (vit.B_3) și fierul. Cu toate acestea, în majoritatea cazurilor, nu s-a făcut și nu se face nimic în legătură cu celelalte substanțe nutritive care se pierd.

Rafinarea grâului – % de elemente nutritive pierdute

Tiamină (vit. B1)	86%
Riboflavină (vit. B2)	70%
Niacină (vit. B3)	80%
Fier	84%
Piridoxină (vit. B6)	60%
Acid folic	70%
Acid pantotenic	54%
Biotină	90%
Calciu	50%
Fosfor	78%
Cupru	75%
Magneziu	72%
Mangan	71%
Zinc	71%
Crom	87%
Fibre	68%

Ce varietate de pâine este cea mai sănătoasă?

O pâine cu adevărat sănătoasă este orice pâine obținută din făină integrală, deci care conține, pe lângă endospermă, și tărâța, și embrionul bobului de grâu. Această pâine are o valoare nutritivă dublă, triplă și uneori chiar cvadruplă față de pâinea albă obișnuită.

Combinată cu fructe proaspete, cereale, zarzavaturi, legume, cartofi și fasole, pâinea contribuie la realizarea unor prânzuri interesante, gustoase și hrănitoare și ajută la menținerea unui bun tonus energetic pe parcursul unor perioade lungi de timp.

Atunci când aveți de ales, nu vă lăsați impresionați de varietățile de pâine albă și pufoasă (cum este, de exemplu, pâinea turcească), ci căutați mai degrabă pâinea integrală 100%. Ideal ar fi ca grâul să fie măcinat cu o moară de piatră. Varietățile de pâine obținute din cereale încolțite sunt, de asemenea, foarte bune, în special dacă nu se adaugă prea multă făină albă. Este și mai bine dacă puteți găsi o brutărie de unde să vă puteți procura pâine la comandă sau dacă vă puteți pregăti singuri pâine integrală „de casă”.

De ce sunt insectele atât de atrase de făina integrală?

Făinurile integrale au un conținut foarte echilibrat și sănătos de amidon, proteine, grăsimi naturale și fibre, pe deasupra fiind și foarte bogate în vitamine și elemente minerale. Insectele știu lucrul acesta. Făina albă, pe de altă parte, este un așa „minus" nutrițional, încât aceste vietăți nici măcar nu se ating de ea.

Făinurile integrale se păstrează cel mai bine la frigider sau la congelator. Ideal ar fi să cumpărați cerealele ca atare și să le măcinați cu puțin înainte de a fi folosite.

Este adevărat că pâinea – chiar și pâinea integrală – îngrașă?

Nu pâinea, ci ceea ce punem pe pâine îngrașă. O felie de pâine integrală are numai 70 de calorii – exact cât un măr. Însă, dacă deasupra acestei felii se pune un strat substanțial de margarină sau de unt (fie acesta și unt de arahide), cu gem sau dulceață, se obține un produs a cărui valoare calorică depășește cu ușurință 450 de calorii. Așadar, nu materia primă, ci ceea ce i se adaugă transformă de altfel sănătoasa și hrănitoarea felie de pâine, săracă în calorii, într-un dezastru caloric.

Pâinea a constituit dintotdeauna coloana vertebrală a alimentației omenești. Reașezarea pâinii adevărate pe locul ce i se cuvine înseamnă un pas mare către o sănătate mai bună. Sperăm că, de acum înainte, când veți cumpăra pâine, veți alege pâine adevărată.

> *„De ce cheltuiți bani pentru ceea ce nu este pâine?*
> *De ce vă dați câștigul muncii pentru ceva care nu satură?*
> *Ascultați-Mă dar, și veți mânca ce este bun, și sufletul vostru se va desfăta cu bucate gustoase."* Isaia 55,2

26

PROTEINELE

Spulberând mitul

Întrebați pe orice băiat de paisprezece ani dacă ar prefera să crească mare mai repede sau să trăiască mai mult și foarte probabil că ar alege prima alternativă.

Bine, dar are vreo relevanță această întrebare?

Are, pentru că în anii '30 studiile efectuate pe animale de laborator au început să furnizeze dovezi că regimurile alimentare hiperproteice accelerează viteza creșterii și maturării, însă reduc durata vieții.

Probabil că lucrurile stau astfel doar în cazul animalelor. Însă toată lumea știe că oamenii au nevoie de foarte multe proteine!

În 1880, un om de știință german – dr. Liebig – a stabilit că mușchii sunt formați din proteine. Dr. Karl Vot, observând minerii din München, a calculat că acești bărbați puternici, musculoși, consumau în jur de 120 g de proteine pe zi. De aici, el a tras concluzia că aceasta era cantitatea ideală de proteine ce trebuie consumată. De atunci încoace, preocuparea pentru acoperirea necesarului proteic s-a transformat într-o adevărată obsesie, un mit care persistă până în zilele noastre.

Un mit? Vreți să spuneți că nu avem nevoie de proteine?

Studiile științifice moderne arată că adulții sănătoși au nevoie, de fapt, de numai 20-30 g de proteine/zi. Organismul uman își

procură și reciclează cu mare eficiență proteinele proprii. Singurele pierderi proteice pe care organismul trebuie să le înlocuiască sunt acelea pe care nu le poate recupera, cum ar fi părul, unghiile și pielea.

Prin urmare, avem nevoie de numai 20-30 g de proteine/zi?

Amintiți-vă că Academia Națională de Științe a S.U.A. (precum și forurile similare de la noi din țară) stabilește rația zilnică recomandată pentru vitamine, minerale și celelalte substanțe nutritive, determinând cantitatea de care organismul are nevoie într-o zi, apoi dublând această cantitate. Astfel, rația zilnică recomandată pentru proteine a fost stabilită la o valoare de 0,8 g/kg de greutate corporală. Aceasta înseamnă 56 g proteine/zi pentru un bărbat de 70 kg și 44 g pentru o femeie de 55 kg.

Însă, cu toate că aceste cantități sunt mai mult decât suficiente, omul obișnuit continuă să consume între 100 și 120 g de proteine în fiecare zi.

Ce probleme pot lua naștere din acest motiv?

- Cea mai mare parte a proteinelor consumate de omul obișnuit provine din surse animale și este însoțită de cantități excesive de colesterol și grăsimi saturate. Dat fiind faptul că grăsimea este bine ascunsă, mulți oameni nu-și dau seama că, în alimentele de origine animală (carnea, produsele lactate etc.), între 50 și 85% din calorii sunt reprezentate de calorii provenite din grăsimi. Este binecunoscut efectul de favorizare a procesului de ateroscleroză pe care excesul de colesterol și grăsimi – în special grăsimi saturate – îl are și care duce la îngustarea, rigidizarea și formarea plăcilor ateromatoase la nivelul arterelor care transportă oxigenul atât de important pentru toate organele. Acest proces GRĂBEȘTE ÎMBĂTRÂNIREA și SCURTEAZĂ VIAȚA.
- Din 1850 până în 1990, vârsta medie de atingere a maturității sexuale la adolescente a scăzut de la 17,5 ani la 11,9 ani.
- O dietă excesiv de bogată în proteine nu duce la creșterea rezistenței fizice. În zilele noastre, atleții consumă în exces glucide complexe, mai degrabă decât proteine.

- Excesul proteic împovărează munca rinichilor. Nu este de mirare că în zilele noastre bolile renale se află în plină creștere.
- Dietele hiperproteice se asociază cu osteoporoza. „Descotorosirea" de excesul proteic la nivel renal necesită calciu, iar o bună parte din acesta provine direct din depozitele osoase.

Dar copiii nu au nevoie de mai multe proteine?

Ba da, în special în perioadele de creștere rapidă. Pentru copii, rația proteică recomandată este de 0,8 g/kg greutate corporală, ceea ce pentru un copil de 22-23 kg înseamnă 17,5 g proteine. Întrucât în cultura noastră copiii consumă, în general, aceeași dietă excesiv de bogată în proteine, riscul deficitului proteic este destul de redus sau chiar nul, atâta timp cât aportul de hrană este adecvat.

De fapt, motive de îngrijorare ar putea exista pentru celălalt aspect al problemei. Există din ce în ce mai multe dovezi că acei copii care au o dietă excesiv de bogată în grăsimi și proteine au tendința să crească mai mari și să se dezvolte mai repede. N-ar fi nici o problemă, dacă suspiciunea existenței unei legături strânse între creșterea accelerată și scăderea duratei vieții nu ar deveni tot mai veridică.

Conținutul proteic al unor produse alimentare

Alimentația obișnuită	**Grame**
Omletă (3 ouă) cu șuncă și brânză	46
Chifteluțe de cartofi	3
Pâine prăjită (2) cu unt și gem	5
Suc de portocale	1
Total micul dejun	**55**
Friptură	26
Cartofi prăjiți	3
Milkshake	11
Total masa de prânz	**40**
Mâncare de pui	40
Salată mixtă cu dresuri	4
Cartofi copți cu smântână	8
Mazăre boabe	5
Lapte	10
Total cină	**67**
Total grame proteine	**162**

Alimentația ideală	**Grame**
Cereale fierte cu lapte	9
și 1/2 banană	11
Pâine prăjită (2 felii) cu 1/2 banană	4
Fructe (o portocală)	1
Total micul dejun	**25**
Salată de fasole	10
Mâncare de mazăre	12
Pâine, roșii etc.	8
Total masă de prânz	**30**
Spaghete cu sos de roșii	10
Salată	4
Conopidă (broccoli)	5
Pâine (2) cu pate de năut (soia)	10
Măr copt cu nucă	1
Total cină	**30**
Total grame proteine	**85**

Bine, dar atunci cum rămâne cu argumentul necesarului de aminoacizi?

Proteinele sunt formate din aminoacizi, iar organismul uman nu este capabil să sintetizeze opt dintre aceștia. Mulți oameni mai cred și astăzi că este neapărat nevoie să consumi carne și produse lactate pentru a suplini această lipsă. Faptul că aceste alimente conțin excesiv de multă grăsime și colesterol, precum și că sunt lipsite de fibre, deci au efecte nefaste asupra stării de sănătate, a fost trecut cu vederea sau considerat lipsit de importanță.

Ani de cercetări în materie de nutriție au demonstrat cu consecvență însă că acești aminoacizi pot fi obținuți cu ușurință dintr-o selecție întâmplătoare de alimente de origine vegetală. Și lucrul acesta poate fi observat oriunde în lume. Fasolea neagră și orezul constituie hrana de bază în țările caraibiene. Aminoacizii care lipsesc în orez se găsesc în fasole și viceversa. Același lucru este valabil și pentru tortillas-urile de porumb și fasolea pinto ale mexicanilor, precum și pentru orezul și fasolea soia pe care se bazează alimentația chinezilor.

Lumea zilelor noastre începe să se uite mai cu băgare de seamă asupra alimentelor vegetale. Și nu întâmplător: acestea sunt sărace în grăsimi, bogate în fibre, lipsite de colesterol și conțin suficiente proteine. Astfel, conținutul proteic al majorității zarzavaturilor depășește 20% din totalul caloriilor, în vreme ce cerealele integrale conțin cca 12%, iar majoritatea legumelor – 30%.

Nutriționiștii progresiviști consideră că proteinele trebuie să reprezinte 10% din totalul caloriilor unei zile. Chiar și în condițiile adoptării unui regim complet vegetarian, obținerea acestei cantități de proteine nu ridică, în mod evident, nici o problemă. De fapt, este practic imposibil să creezi un deficit proteic atunci când necesarul caloric este acoperit printr-o varietate de alimente vegetale nerafinate.

A sosit timpul să îngropăm mitul proteic și să ținem pasul cu vremurile în care trăim. Și unul dintre cele mai inspirate moduri de a începe acest lucru este scăzând cantitatea de proteine pe care o consumăm până la nivelul rației zilnice recomandate, prezentate mai sus. La fel ca în cazul multor lucruri bune din viață, și în dreptul proteinelor se poate spune: „Ce-i prea mult strică”.

27

LAPTELE

Cine are nevoie de el?

Laptele este alimentul perfect… pentru bebeluși; laptele mamei, bineînțeles. Există peste 4.300 de specii de mamifere pe fața pământului, iar laptele fiecărui mamifer este în mod precis conceput și adaptat pentru puii săi.

Vreți să spuneți că laptele de vacă nu ar trebui să fie dat sugarilor?

Se adună tot mai multe argumente în acest sens. Colegiul Medicilor Pediatri din S.U.A. nu mai recomandă lapte de proveniență animală pentru copiii sub un an. Motivele? Problemele legate de absorbția fierului, alergiile, colicile, eczemele, congestiile nazale și bronșice.

Cum stau lucrurile cu noi, ceilalți? Nu-i așa că laptele este un aliment sănătos?

Timp de ani de zile, am fost făcuți să credem că laptele este indispensabil sănătății. Nu trebuie însă să pierdem din vedere faptul că omul de rând oricum consumă prea multe grăsimi, prea mult colesterol, prea multe proteine și prea puține fibre alimentare. Din punct de vedere al conținutului caloric, laptele integral conține 50% grăsimi (majoritatea fiind grăsimi saturate, dăunătoare) și 20% proteine. Un pahar de lapte integral conține aceeași cantitate de colesterol ca și 100 g de friptură. În plus, laptele nu conține deloc fibre

alimentare. De aceea, consumul de lapte nu face decât să împovăreze și mai mult un sistem metabolic și așa suprasolicitat.

Ce se poate spune despre laptele parțial degresat?

Acest tip de lapte reprezintă un progres față de laptele integral, dar nu chiar așa de mare cum pare la prima vedere. Conținutul de 2% grăsime al acestui lapte este calculat din greutatea sa, nu din totalul caloriilor. Astfel, din punct de vedere al greutății, laptele parțial degresat conține 87% apă și 2% grăsimi. Restul sunt proteine și glucide.

Conținutul laptelui integral

Lapte integral (2 pahare) = 3,7% grăsimi din greutate

Total calorii 300
Grame de grăsime 16,8
Calorii provenite din grăsime (16,8 g grăsime x 9 cal/g) .. 150

150 din cele 300 de calorii ale laptelui integral provin din grăsimi.

Laptele integral = 50% grăsimi din totalul caloriilor

Din punct de vedere al conținutului caloric însă, un pahar de lapte parțial degresat conține 30% grăsimi. Sigur că acesta este un procent mai bun decât cel al laptelui integral, dar încă nu suficient de scăzut.

Laptele total degresat este cea mai bună alegere pentru cei care doresc totuși să consume lapte. Acesta nu conține deloc grăsime și conține doar urme de colesterol, păstrând în același timp toate celelalte substanțe nutritive.

Dar calciul? Nu este laptele cea mai bună sursă de calciu?

Este adevărat că laptele este bogat în calciu, însă, înainte de a alege să consumați lapte, vă invităm să cântăriți între avantajul unui conținut crescut în calciu și câteva dintre dezavantajele majore ale laptelui.

• Incidența bolii coronariene este mult mai mare în țările occidentale în care se consumă mult lapte decât în țările în care laptele nu este un aliment obișnuit pentru adulți. Laptele integral, datorită conținutului său crescut în grăsimi saturate și colesterol, contribuie la apariția bolilor de inimă.

• Țările cu cel mai ridicat consum de produse lactate au cea mai mare rată a osteoporozei. Această boală este foarte rar întâlnită în țările neconsumatoare de produse lactate. Așadar, în loc să protejeze împotriva osteoporozei, consumul zilnic de produse lactate poate contribui, de fapt, la demineralizarea oaselor. Acest lucru, aparent paradoxal (având în vedere conținutul crescut de calciu al laptelui), se explică prin faptul că organismul pierde calciul, încercând să metabolizeze excesul de proteine adus de lapte și derivatele sale.

• Compoziția laptelui variază foarte mult de la o specie animală la alta, depinzând de viteza de creștere a puilor speciei respective. Copilul se dezvoltă mult mai lent decât orice animal, iar compoziția laptelui uman oglindește această deosebire fundamentală. Unele studii au arătat că explicația maturizării accelerate ce se poate observa la copiii de astăzi trebuie căutată în prezența generoasă a laptelui altor specii de animale în alimentația acestora.

• După înțărcare, foarte mulți copii dezvoltă intoleranță la lactoză (incapacitatea de a digera acest zahar din lapte). Aceasta se manifestă prin balonări, crampe abdominale și diaree. 75% din negri și asiatici sunt afectați de această tulburare, precum și o bună parte din albi.

• Laptele este și cel mai implicat aliment în apariția alergiilor. Prin digestia laptelui de vacă se pun în libertate peste 100 de alergene (substanțe răspunzătoare de declanșarea reacțiilor alergice). Mulți dintre cei ce suferă de afecțiuni legate de funcționarea sistemului imun – cum ar fi astmul, artrita reumatoidă sau febra de fân – se simt mai bine după ce încetează să mai consume lapte.

• Majoritatea românilor consumă peste 100 g proteine pe zi. Aceasta reprezintă de două ori rația proteică recomandată pe zi. Nu uitați că laptele este un aliment bogat în proteine.

• Laptele este o cauză obișnuită de constipație.

• Prin lapte se pot transmite diverse boli, dacă nu este sterilizat (pasteurizarea nu este totdeauna suficientă; laptele trebuie fiert).

De asemenea, uneori laptele conține urme de antibiotice și hormoni cu care se suplimentează hrana vacilor.

Din ce în ce mai multe persoane preocupate de sănătatea lor aleg alte surse de calciu: cereale, legume și zarzavaturi verzi și, la nevoie, suplimente cu calciu.

Să înțelegem de aici că adulții nu au nevoie de lapte?

Multe persoane adulte trăiesc și rămân sănătoase până la adânci bătrâneți fără să bea lapte sau să folosească alte produse lactate. Dacă se folosește, laptele trebuie consumat într-o formă degresată, de preferință în cantități mici, ca adaos la prepararea alimentelor sau cu cerealele de la micul dejun.

Gândiți-vă la următorul lucru: în afara grădinilor zoologice, nici un mamifer nu consumă laptele altei specii și, o dată înțărcat, nici un mamifer nu mai bea lapte. Omul este singura excepție.

Laptele oricărei creaturi este un aliment sănătos numai pentru puii ei.

28

CARNEA

În căutarea hranei adevărate

Hrană adevărată! De fapt, hrană adevărată pentru oameni adevărați! Ce idee atractivă! Ce promisiune tentantă!

Ce se înțelege prin „hrană adevărată”?

În reclamele comerciale, „hrana adevărată” se dovedește a fi carnea de vită, ale cărei calități sunt elogiate de cele mai atrăgătoare celebrități. O autoritate în domeniul nutriției explica nu demult, în cadrul unei reclame, că 100 g de carne slabă de vită conține tot atâta colesterol cât aceeași cantitate de carne de pui.

Ceea ce nu ni se spune este faptul că, deși din punct de vedere al conținutului de colesterol carnea de pui este comparabilă cu carnea slabă de vită, aceasta din urmă conține de trei ori mai multe grăsimi saturate (decât carnea de pui). Este binecunoscut efectul de creștere a nivelului colesterolului pe care grăsimile saturate îl au (prin creșterea sintezei acestuia la nivelul ficatului). Și apoi, cine consumă numai 100 g? Un cârnăcior de mărime mijlocie cântărește cca 150 g, iar o porție de friptură cântărește cca 180 g.

Totuși, carnea este o sursă importantă de proteine, nu-i așa?

Într-adevăr, carnea este o sursă bogată de proteine, însă aceasta ridică o serie de probleme.

În primul rând, majoritatea oamenilor își supraestimează nevoia de proteine. Astfel, rația zilnică recomandată pentru proteine a

fost fixată cu generozitate între 44 și 61 g, însă majoritatea compatrioților noștri consumă de două-trei ori mai mult. Și o bună parte a acestui exces proteic provine din alimentele de origine animală.

Pentru exemplificare, în anii imediat următori celui de-al doilea război mondial, consumul de carne se cifra la cca 20 kg/persoană/an. Astăzi, dacă ne referim numai la carnea de vită, cifra s-a dublat. În ceea ce privește consumul de carne de pui, de porc și de pește, consumul a crescut vertiginos. Și aceasta, în condițiile în care se știe de ani de zile că excesul proteic este toxic pentru rinichi.

O problemă încă și mai mare este ridicată de cantitățile importante de grăsimi (majoritatea saturate, deci dăunătoare) și colesterol pe care carnea le conține. Rezultatele cercetărilor științifice au identificat, fără putință de tăgadă, „alimentația bogată" ca fiind principalul vinovat de apariția bolilor degenerative atât de răspândite în zilele noastre. Iar „alimentele bogate" care ne ucid sunt în majoritate produse de origine animală, cum ar fi carnea, ouăle și produsele lactate.

Problema este că, deși organismul uman este capabil să se hrănească cu alimente de origine animală, acestuia îi lipsește totuși sistemul special de protecție față de cantitățile mari de grăsimi și colesterol, sistem cu care organismul animalelor carnivore este dotat. La om, excesul de grăsime și colesterol se „îngrămădește" în sânge și apoi începe să se atașeze de învelișul intern al vaselor de sânge. Astfel, cu timpul, arterele se îngroașă și se îngustează din ce în ce mai mult, formându-se plăcile ateromatoase.

Pe măsură ce aportul de sânge către organele vitale diminuează sau este chiar total întrerupt, se pun bazele multora dintre bolile ucigașe ale zilelor noastre, cum ar fi bolile cardiace, hipertensiunea, accidentul vascular cerebral, diabetul și câteva tipuri de cancer.

Vreți să spuneți că o alimentație fără carne ar fi mai bună?

Există milioane de oameni, în toate părțile lumii, care o duc foarte bine fără să consume deloc carne. Vă invităm să cântăriți numai câteva dintre avantajele acestui mod de alimentație:

Scăderea riscului de îmbolnăvire. Populațiile vegetariene sunt în mod evident scutite de bolile ucigașe care fac ravagii în țările în care consumul de carne este ridicat.

Viață mai lungă și mai sănătoasă. Statisticile arată că vegetarienii sunt mai slabi (subțiri), mai sănătoși și trăiesc mai mult decât ceilalți.

Alimentele vegetale sunt mai sigure, comparativ cu cele animale:

- De îndată ce un animal moare, în corpul lui se pun în libertate enzime care încep procesul de descompunere. Conservarea adecvată a cărnii rămâne o problemă care este departe de a-și fi găsit soluția.
- Animalele ingerează și depozitează în corpul lor substanțe chimice periculoase, provenite din îngrășămintele și pesticidele cu care hrana lor a fost tratată.
- Cei însărcinați cu controlul calității cărnii animalelor sacrificate sunt nevoiți să-și facă treaba repede, ceea ce înseamnă că o examinare atentă este practic imposibilă. Ca să nu mai vorbim de animalele sacrificate în incinta gospodăriilor țărănești, a căror carne ajunge la consumator, adesea, în condiții necorespunzătoare.
- Testele efectuate la întâmplare asupra diverselor tipuri de carne au arătat că aceasta conține destul de frecvent reziduuri de hormoni de creștere și antibiotice. Deși există legi care pun limite pentru folosirea acestor substanțe, ele sunt greu de aplicat.
- Multe dintre animalele crescute pentru carne sunt hrănite în grajduri sau alte incinte asemănătoare, fără să facă aproape deloc mișcare. Carnea provenită de la un astfel de animal poate conține chiar și de două ori mai multă grăsime decât carnea animalelor de fermă, care se hrănesc singure, pe pășune.

Protejarea mediului înconjurător. Pentru a obține un kg de grâu sunt necesari 250 l de apă, în timp ce pentru obținerea unui kg de carne de vită sunt necesari 25.000 l de apă. Este numai un exemplu.

Creșterea rezervelor de hrană ale lumii. În S.U.A., 80-90% din producția de grâu este folosită ca hrană pentru animale. Dacă americanii și-ar reduce consumul de carne cu 50%, terenul, apa, cerealele și fasolea soia, devenite astfel disponibile, ar fi suficiente pentru ca toți locuitorii lumii a treia să aibă ce mânca.

Ce s-a întâmplat cu adevărata „hrană naturală”? Mai este aceasta considerată hrană adevărată?

Autorilor de reclame gastronomice le place să ridice în slăvi virtuțile hranei naturale. Inițial, acest termen era folosit pentru a desemna alimentele obținute din produse vegetale integrale. După ani de folosire neglijentă însă, sensul acestuia s-a lărgit în așa măsură, încât astăzi el este folosit în dreptul oricărui produs care conține cel puțin un ingredient sănătos.

În paralel cu acumularea dovezilor împotriva consumului de carne și de alte alimente de origine animală, cercetările în materie de nutriție confirmă faptul că o dietă alcătuită exclusiv din alimente de origine vegetală este nu numai adecvată, ci și superioară.

Problema este că promovarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirii prin alimentație și stil de viață nu au întotdeauna ca urmare creșterea profitului. Din acest motiv, vom fi în continuare bombardați cu reclame costisitoare, care vor încerca să ne ademenească să cumpărăm diverse produse, fără să ne mai gândim la consecințele pe care acestea le au asupra sănătății.

Noi, oamenii, nu avem instinctul de a ucide. Suntem mult mai predispuși să salivăm la vederea unui ciorchine de struguri cu roua pe el decât în fața unei bucăți de carne crudă. Și este liniștitor să știi că o alimentație bazată pe fructe, legume, zarzavaturi și cereale este perfect adaptată nevoilor noastre – atât din punct de vedere anatomic și fiziologic, cât și instinctiv.

Cei care suntem cu adevărat înțelepți nu vom căuta „hrana adevărată” la măcelărie. Cei cu adevărat înțelepți vor găsi „hrana adevărată” în grădină și pe ogor.

29

GRĂSIMEA

De ce se face atâta caz de grăsimea din alimentație?

Se află în libertate un răufăcător viclean, care ucide și invalidează pe neobservate, în fiecare an, mai mulți români decât toate războaiele acestui secol la un loc. Numele lui? Grăsimea din alimente.

Vreți să spuneți că consumul de grăsime ne poate ucide?

Excesul de grăsime din alimentație este din ce în ce mai mult incriminat ca fiind componenta cea mai dăunătoare a dietei omului modern. Acel duo mortal – excesul de grăsime și lipsa fibrelor alimentare – este legat astăzi în mod convingător de apariția și agravarea unei întregi serii de probleme de sănătate, cum ar fi boala coronariană (cardiopatia ischemică), litiaza biliară, constipația, apendicita, cancerul de colon, sân și prostată, accidentele vasculare cerebrale, diverticulita și guta – ca să numim doar câteva. Și lista continuă să crească.

Bine, dar nu-i așa că avem nevoie de grăsime pentru a fi sănătoși?

Grăsimea este o parte vitală a oricărei celule vii. De asemenea, grăsimea reprezintă combustibilul de rezervă al organismului. De aceea, n-am putea fi sănătoși dacă grăsimea ar lipsi din alimentația noastră.

Problemele apar din cauză că cei mai mulți dintre noi consumăm prea multă grăsime, deseori în forme pe care organismul nu le poate prelucra cu ușurință. Ca să înțelegem mai bine acest lucru, să folosim analogia cu o mașină. Toată lumea știe că o mașină funcționează cel mai bine cu combustibil corespunzător (specific). Sigur că am putea face o mașină să meargă și cu petrol lampant, însă lucrul acesta ar fi un dezastru pentru motorul ei. În mod asemănător, organismul are de suferit atunci când i se oferă un combustibil de calitate mai slabă, deși consecințele nu apar la fel de repede ca în cazul unei mașini, grație marilor rezerve pe care orice organism sănătos le are. Până la 90% din ficat sau rinichi pot fi distruse și abia după aceea organele respective intră în insuficiență. În momentul în care apar primele dureri anginoase sau chiar primul atac de cord, diametrul arterelor coronare este deja îngustat, în puncte strategice, cu 80-90%.

Cum dăunează excesul de grăsime organismului?

Prezența unei cantități excesive de grăsime în alimentație pune bazele dezvoltării procesului de ateroscleroză, care nu este altceva decât o îngustare și o rigidizare a arterelor vitale, care furnizează organismului hrană și oxigen. Excesul de grăsime crește vâscozitatea și aderența sângelui, încetinind circulația și ducând la alipirea globulelor roșii una de alta, întocmai ca monedele într-un fișic. În această stare agregată, globulele roșii sunt incapabile să se încarce la capacitate maximă cu oxigen și să navigheze prin capilarele microscopice. Private de oxigen și de celelalte substanțe nutritive, celulele organismului devin tot mai susceptibile la lezare, îmbolnăvire și moarte.

Majoritatea alimentelor bogate în grăsimi sunt încărcate și cu colesterol, substanță care lezează peretele interior al arterelor. Organismul reacționează prin acoperirea acestor leziuni cu celule. În condițiile prezenței în sânge a unui exces de grăsimi și colesterol, organismul aplică tot mai multe „bandajuri" de acest fel, unul peste altul, până ce se formează plăcile ateromatoase. Iar atunci când aceste plăci cresc suficient de mult pentru a îngusta sau chiar obstrua arterele coronare care hrănesc inima, apare infarctul de miocard. Atunci când acest lucru se petrece în arterele care hrănesc creierul, are loc un accident vascular cerebral.

Unii dintre produșii secundari de digestie a grăsimilor par a fi implicați în apariția și dezvoltarea anumitor tipuri de cancer. Atunci când pereții intestinului gros nu sunt protejați de fibre alimentare, aceste substanțe produc deseori iritație și inflamație la acest nivel și pot constitui un factor important în apariția colitei și cancerului de colon. Pe altă linie, s-a demonstrat că excesul de grăsime din sânge inhibă producția de celule cu rol imunitar, lucru care favorizează apariția și a altor cancere, cu altă localizare.

De asemenea, este binecunoscut astăzi faptul că dietele cu conținut crescut de grăsime scad eficiența mecanismului insulinic al organismului, ducând astfel la diabet. În plus, cantitatea de grăsimi saturate din alimentație afectează puternic nivelul colesterolului sangvin.

Ce se poate face pentru a evita aceste probleme?

Trebuie să practicăm o „chirurgie radicală" asupra oricărei surse de grăsime din alimentație. Untul, margarina, produsele de întins pe pâine, uleiurile pentru gătit și de salată sunt aproape 100% grăsime. Carnea, brânzeturile, ouăle și laptele integral au în medie între 50 și 80% din calorii reprezentate de grăsime.

Mai mult, trebuie să ne obișnuim să consumăm mult mai multe fibre alimentare. Fructele, zarzavaturile, cerealele integrale și legumele câștigă tot mai mult în popularitate. Și nu întâmplător, căci, dacă ținem cont de faptul că aceste alimente vegetale sunt bogate în fibre, sărace în grăsime și lipsite de colesterol, putem observa că ele reprezintă alegerea ideală.

De unde atâta grăsime?

Alimente	% Calorii din grăsimi	Total calorii per cană (250 ml)
Grăsimi vizibile		
Unt, margarină, slănină, uleiuri	98-100%	1.650-1.900
Grăsimi invizibile		
Unt de arahide	80%	1.500
Nuci	75-92%	800
Carne de porc și de vită	65-80%	500-800
Cârnați din carne de vită	59%	970
Lapte integral	50%	160
Înghețată	70-80%	350
Brânză topită	60-85%	450
Brânză grasă (cremă)	90%	850

Hrana „modernă” pe care o consumăm, scăldată în grăsime, ne ucide încet, dar sigur. Însă este la fel de sigur că înlocuirea unei părți mari din caloriile aduse de grăsime cu calorii provenite din glucide complexe (hidrocarbonate complexe) prin creșterea consumului de alimente vegetale, bogate în fibre, este de natură să schimbe complet situația. O alimentație de acest fel, echilibrată, poate preveni apariția majorității bolilor cronice degenerative și este de mare ajutor în inversarea evoluției bolii coronariene și a majorității cazurilor de diabet de maturitate.

Și mai este ceva. Vă puteți bucura de o sănătate mai bună și vă veți simți mai energic. Ba mai mult, veți putea mânca un volum mai mare de hrană și totuși veți reuși să vă recăpătați sau să vă păstrați greutatea ideală.

30

COLESTEROLUL

Numărătoarea inversă

Ce anume poate transforma o substanță normală, utilă și sănătoasă într-un ucigaș periculos? Cum este posibil ca ceva din care sunt sintetizați hormonii sexuali, care ajută la clădirea unor oase puternice și care echilibrează răspunsul organismului la stres să poată reduce aportul de oxigen și să lezeze organe și țesuturi vitale?

Colesterolul este atât erou, cât și răufăcător. Deși nu putem trăi fără el, în cantități excesive ne ucide.

Nivelul colesterolului sangvin constituie, singur, cel mai important factor pentru determinarea riscului de îmbolnăvire a aparatului cardiovascular. Bolile acestui aparat se află în capul listei cauzelor de deces pe plan național. O persoană cu un nivel al colesterolului sangvin de 260 mg% (6,8 mmol/l) are o probabilitate de patru ori mai mare de a suferi un atac de cord mortal față de o altă persoană al cărei colesterol este sub 200 mg% (5,1 mmol/l).

Este adevărat că nivelul colesterolului sangvin este determinat genetic?

Foarte puține persoane suferă de tulburări genetice ale nivelului colesterolului. În cele mai multe cazuri, acesta depinde de factori alimentari. În funcție de ceea ce mănâncă oamenii, valoarea colesterolului sangvin poate să crească sau să scadă substanțial în decurs de câteva săptămâni.

În ce fel produce excesul de colesterol atacul de cord?

Prin astuparea progresivă a arterelor vitale care hrănesc inima, proces numit ateroscleroză.

Majoritatea infarctelor sunt legate de existența plăcilor ateromatoase – un fel de „rugină" arterială, formată în principal din colesterol și grăsime. Aceste plăci seamănă cu peticele aplicate pe camerele roților automobilelor. Ele sunt o expresie a răspunsului organismului față de zonele lezate ale pereților arteriali. Ca reacție la persistența acestei iritații timp de ani de zile, placa se mărește, în efortul de a proteja zona respectivă. Aceasta se face însă cu prețul strangulării fluxului sangvin și poate, în cele din urmă, să obstrueze complet artera.

Atunci când nivelul colesterolului sangvin este sub 160 mg% (4,1 mmol/l), leziunea arterială primară se vindecă de obicei repede, iar cicatricele sunt mici. Dar, când nivelul colesterolului depășește 200 mg% (5,1 mmol/l), LDL – colesterolul începe să se atașeze cu mai mare ușurință și să se infiltreze în pereții arteriali, determinând îngroșarea și rigidizarea lor, îngustarea lumenului și formarea plăcilor ateromatoase.

Studii populaționale de mare anvergură au dovedit faptul că nivelul colesterolului sangvin constituie cel mai sigur factor predictiv al obstrucției arteriale prin formarea de plăci ateromatoase. Cercetările efectuate pe grupuri de emigranți au confirmat faptul că aceasta nu este o boală genetică, ci una care ține de modul de viață. Persoanele care au părăsit cultura lor de baștină, cu obiceiurile ei alimentare simple, stabilindu-se într-o cultură de tip occidental și adoptând excesele alimentare ale acesteia, au descoperit că nivelul sangvin al colesterolului lor a crescut spectaculos și nu peste mult timp încep să se îmbolnăvească de aceleași boli arteriale ca occidentalii.

Bine, dar organismul are nevoie de colesterol, nu-i așa?

Așa este, însă aceasta nu înseamnă că trebuie neapărat să consumăm colesterol. Ficatul fabrică întreaga cantitate de colesterol de care organismul are nevoie. Majoritatea persoanelor consumă însă în plus cca 400-500 mg de colesterol pe zi. Și tocmai acest exces de colesterol este cel care produce necazuri.

Ce alimente conțin colesterol?

Colesterolul se găsește numai în alimente de origine animală.

Alimentele de origine vegetală nu conțin colesterol. Simplu, nu-i așa?

Alimentul	Cantitatea	Conținutul în colesterol
Lapte smântânit	1 cană	5 mg
Brânză de vaci	1/2 cană	24 mg
Înghețată	1 cană	54 mg
Brânză de Cheddar	2 felii	56 mg
Pește	140 g	85 mg
Carne de pui/vacă/porc	140 g	135 mg
Creveți	120 g	172 mg
Gălbenuș de ou	1	220 mg
Ficat	85 g	370 mg

Este adevărat că uleiurile de palmier și de nucă de cocos produc creșterea nivelului colesterolului?

Așa este. Deși aceste uleiuri tropicale nu conțin colesterol, ele conțin totuși grăsimi saturate, iar acestea au un efect chiar mai puternic de creștere a nivelurilor colesterolului decât colesterolul alimentar însuși. Cum este posibil acest lucru? Prin stimularea producției hepatice de colesterol de către grăsimile saturate. Aceste grăsimi se găsesc în special în alimentele de origine animală, cum ar fi carnea, ouăle și produsele lactate, majoritatea fiind solide la temperatura camerei.

Care ar fi nivelul ideal al colesterolului sangvin?

Cercetătorii în domeniul cardiologiei afirmă că nivelurile colesterolului sangvin sub 160 mg% (4,1 mmol/l) asigură protecția față de ateroscleroză.

Care sunt câteva dintre modalitățile practice de scădere a nivelului colesterolului din sânge?

- *Consumați mai puțin colesterol.* Reduceți cantitatea de colesterol din alimentație sub 100 mg/zi. Aceasta înseamnă să

reduceți foarte mult consumul de carne, în special de organe (viscere), de mezeluri, gălbenușuri de ou și produse lactate (cu puține excepții).

- *Consumați mai puține grăsimi saturate.* Aceste grăsimi se găsesc mai ales în produse de origine animală, însă sunt prezente și în uleiul de palmier și de cocos, precum și în unele margarine.
- *Eliminați excesul ponderal*. Renunțați la alimentele înalt rafinate, bogate în calorii „goale", cum ar fi grăsimile și uleiurile vizibile, zahărul și alcoolul.
- *Consumați mai multe fibre*. Alimentele bogate în fibre ajută la scăderea nivelului colesterolului. Consumați din belșug alimente bogate în amidon, fructe, legume proaspete, cereale integrale, fasole (și rudele ei), cartofi etc.
- *Faceți exerciții fizice.* Mergeți pe jos în fiecare zi. Exercițiul fizic regulat scade nivelul colesterolului și ajută la păstrarea greutății ideale.
- *Medicamentele.* Consultați-vă cu medicul dumneavoastră pentru a vedea dacă este cazul să începeți să folosiți medicamente care scad nivelul colesterolului.

Rețineți: Nivelul colesterolului depinde direct de ceea ce mâncăm. O dietă foarte săracă în grăsime (mai puțin de 15% din totalul caloriilor consumate) și bogată în fibre poate scădea nivelul colesterolului sangvin cu 20-35% în mai puțin de patru săptămâni, în cele mai multe cazuri.

Dacă nu vă cunoașteți nivelul colesterolului sangvin, ar trebui nu să mergeți, ci să alergați la cel mai apropiat punct de control. Iar dacă rezultatul este peste 160 mg% (4,1 mmol/l), este cazul să luați lucrurile în serios.

31

FIBRELE

Storcătoarele – un răspuns?

a) Reclamele sunt foarte atrăgătoare, iar demonstrațiile „pe viu" sunt uimitoare. Grămezi întregi de produse vegetale proaspete, splendide, sunt introduse într-un mic aparat și – hocus-pocus – sunt transformate în suc!

Pe tot cuprinsul țării, oameni din ce în ce mai ocupați, obișnuiți cu minunile tehnicii moderne și preocupați de propria sănătate, salută apariția a încă uneia dintre uimitoarele scurtături către o viață mai bună: aparatele de stors suc din fructe și legume.

Sunt oare aceste aparate chiar așa de bune?

Da și nu. Da, pentru că produc o băutură hrănitoare. Nu, pentru că majoritatea nu se ridică la înălțimea afirmațiilor care se fac în dreptul lor.

Deși storcătoarele de fructe și legume permit obținerea unui produs destul de bogat în substanțe nutritive, cele mai multe fac acest lucru cu prețul înlăturării atât de valoroaselor fibre alimentare. Din cinci kilograme de materie primă vegetală se pot obține cca 2 l de suc delicios. Însă aproape întreaga cantitate de fibre prețioase, de care organismul are atâta nevoie, rămâne în cele cca 3 kg de materie solidă care este aruncată la gunoi.

Acest proces amintește de morile de acum 100 de ani care au început să înlăture tărâța și germenele (bogate în fibre și substanțe

nutritive) din cereale. Așa au apărut făina albă și cerealele decorticate – alimente sărace în fibre și substanțe nutritive. Din nefericire, aceste produse se află încă la temelia alimentației unei părți bune din populația lumii.

De fapt, ce sunt fibrele alimentare?

În esență, fibrele sunt „scheletul" plantelor. Datorită faptului că ele trec pur și simplu prin tubul digestiv fără să se absoarbă în sânge, multă vreme s-a crezut că nu au nici o importanță. Mai mult, s-a constatat că îndepărtarea lor din alimente crește valoarea calorică a hranei și mărește eficiența și viteza absorbției celorlalți constituenți alimentari, ceea ce s-a crezut a fi un avantaj.

b) Diferitele variații de fibre pot fi împărțite în două grupuri mari: cele care se dizolvă în apă (fibre solubile) și cele care nu se dizolvă în apă (fibre insolubile).

Ce rol au fibrele în organism?

Fibrele sunt ca niște generali, controlând o mulțime de procese diferite care se desfășoară în organism:

- Fibrele insolubile absorb și reține apa – în cantități care depășesc de 4-6 ori volumul lor – dând naștere unei mase spongioase în interiorul stomacului și intestinelor. Rezultatul? Senzația de plenitudine gastrică apare mult mai repede decât după consumarea de alimente sărace în fibre, ceea ce are un efect de protecție față de supraalimentație și constituie un ajutor prețios în efortul de control al greutății corporale.
- Masa fibroasă, acționând ca un burete îmbibat cu apă, este în măsură să umple mai bine intestinele. Aceasta are ca urmare stimularea activității motorii a intestinului, cu accelerarea evacuării sale. Lucrurile se desfășoară cu totul altfel în cazul alimentelor sărace în fibre, care pot zăbovi zile la rând în interiorul intestinului, formând mase compacte, a căror eliminare este dificilă. Alimentele bogate în fibre parcurg întregul traiect al tubului digestiv în 24-36 de ore.

Această acțiune vindecă majoritatea cazurilor de constipație și reduce apreciabil problemele provocate de hemoroizi și diverticuloza intestinală.

- Datorită reducerii timpului de tranzit intestinal, scad simțitor procesele de putrefacție. Aceasta are ca efect reducerea iritației peretelui intestinal și favorizează vindecarea ulcerațiilor prezente în unele boli cu localizare intestinală. Prezența fibrelor ajută, de asemenea, la izolarea mucoasei colonice de diverse substanțe chimice reziduale care ar putea-o leza. Se crede că aceste acțiuni ale fibrelor contribuie, alături de o alimentație săracă în grăsimi și colesterol, la prevenirea cancerului de colon. Dar binevenitul efect de curățire al fibrelor se exercită asupra întregului tract intestinal, și nu doar asupra colonului.
- De asemenea, fibrele scad viteza de pătrundere în sânge a substanțelor nutritive. Aceasta are ca urmare „netezirea" (nivelarea) maximelor și minimelor nivelului zahărului sangvin, ceea ce asigură organismului un aport energetic mai uniform. Stabilizarea nivelului sangvin al zahărului rezolvă majoritatea hipoglicemiilor (scăderi ale nivelului zahărului sangvin) și este un instrument foarte util pentru controlul diabetului (caracterizat prin niveluri crescute ale zahărului sangvin).
- Fibrele solubile, pe de altă parte, ajută la scăderea nivelurilor colesterolului sangvin. Ele realizează acest lucru atașându-se de produșii derivați din colesterol și eliminându-i astfel în afara tractului digestiv, înainte ca organismul să aibă posibilitatea să-i reabsoarbă.

Unde se pot găsi aceste substanțe „făcătoare de minuni"?

Fibrele se găsesc din abundență în toate alimentele vegetale nerafinate. Consumarea unei varietăți de fructe, cereale integrale, zarzavaturi și leguminoase (fasole, linte, mazăre, soia etc.) furnizează o cantitate bogată din fiecare fel de fibră de care organismul are nevoie.

Persoanele pentru care mestecarea alimentelor vegetale proaspete este dificilă pot apela la aparate speciale de lichefiat fructe și legume, care nu înlătură fibrele. Produsul obținut este destul de gros, ca o budincă, însă poate fi diluat cu apă, întocmai ca un concentrat de suc obișnuit.

Ce se poate spune despre carne și produsele lactate?

Mulți oameni sunt surprinși să afle că alimentele de origine animală nu conțin fibre. Carnea și produsele lactate reprezintă 40% din alimentația omului modern, iar restul provine, în bună parte, din alimente rafinate, grăsimi extrase din produse animale și vegetale și zaharuri. O astfel de alimentație este însă foarte săracă în fibre – 15-20 g, față de 50-70 g fibre, cât conține o alimentație ideală.

Este utilă adăugarea de tărâțe de ovăz în mâncare?

Această metodă poate fi utilă pentru persoane sedentare, care au regimuri alimentare restrictive. Cei mai mulți oameni nu au nevoie însă de suplimente de fibre.

Fibrele nu sunt un medicament. Nu este suficient să înghițim o tabletă de fibre sau să le presărăm deasupra alimentelor concentrate. V-ar trebui un flacon întreg de tablete de fibre (care sunt destul de scumpe) pentru a face rost de ceea ce puteți obține cu ușurință, consumând o porție de preparat pe bază de cereale integrale, presărat pe deasupra cu căpșune proaspete.

Fibrele se găsesc din belșug în toate alimentele vegetale nerafinate. O alimentație bazată pe fructe, cereale, zarzavaturi și legume (în special fasole, linte, mazăre) asigură un aport abundent din toate varietățile de fibre de care organismul are nevoie. O astfel de alimentație este, în plus, mai ieftină, mai sigură și mai sănătoasă.

32

SAREA

Este sarea pe cale să cadă în dizgrație?

Românii consumă de 20 de ori mai multă sare decât ar fi necesar. Iar prețul pe care-l plătesc pentru aceasta se numește hipertensiune, insuficiență cardiacă și alte neplăceri legate de retenția de lichide.

Bine, dar știam că organismul nostru are nevoie de sare!

Sarea este formată din două minerale – sodiu și clor. Dintre acestea, sodiul este cel mai important: toate celulele și toate fluidele organismului conțin sodiu. Fără sodiu, viața nu ar fi posibilă. Însă, deși este atât de necesar activității metabolice a organismului, sodiul poate produce și multe necazuri.

În ce fel duce excesul de sodiu la creșterea tensiunii arteriale?

Excesul de sodiu se cantonează în țesuturile organismului și reține apa în exces. Aceasta duce la umflarea acestor țesuturi, ceea ce determină creșterea presiunii sangvine, iar aceasta, la rândul ei, mărește munca inimii. Se estimează că fiecare al patrulea român are tensiunea arterială ridicată, iar peste vârsta de 65 de ani, incidența hipertensiunii crește la 70%.

În Japonia, aportul mediu de sare este chiar mai crescut decât la noi și, cum e și de așteptat în aceste condiții, prevalența hipertensiunii este, de asemenea, mult mai mare. Accidentul vascular cerebral – o

complicație a hipertensiunii – se află în capul listei cauzelor de deces în Japonia. În alte societăți, cum ar fi cele din mediul rural al Ugandei sau cele din bazinul Amazonului – unde aportul de sare este foarte scăzut – hipertensiunea este practic necunoscută, chiar la vârste înaintate. Dr. Lot Page, unul dintre cercetătorii renumiți în domeniul hipertensiunii, afirmă categoric că, „fără excepție, societățile cu o tensiune arterială scăzută sunt cele în care consumul de sare este redus; și invers, hipertensiunea în masă apare în urma consumului masiv de sare".

Sunt aceste lucruri valabile pentru toți oamenii?

Nu toți oamenii sunt „sensibili" la sare. Unele persoane ar putea consuma oricâtă sare doresc fără să aibă nici un fel de neplăceri. Totuși, aproximativ o jumătate dintre noi suntem vulnerabili față de sare și problema este că nu există nici un test care să permită identificarea celor sensibili.

Persoanele „sensibile" la sare rețin sodiul excesiv în organism, ceea ce determină apariția edemelor. Mulți poartă un exces ponderal de 2-3 kg, reprezentat de apa reținută în organism de excesul de sare. Scăderea aportului de sare permite organismului să scape și de excesul de apă.

Peste trei milioane de români care suferă de o formă ușoară de hipertensiune arterială și-ar putea normaliza valorile tensionale, reducând aportul de sare la o linguriță (5 g) pe zi.

Pe lângă beneficiul controlului tensiunii arteriale și al greutății corporale, o astfel de dietă săracă în sare afectează în mod favorabil sindromul premenstrual, precum și anumite forme de cefalee (durere de cap) și unele tipuri de depresie. Iar în cazul celor cu insuficiență cardiacă cronică, reduce supraîncărcarea volemică (cu apă) a aparatului cardiovascular.

Ce se poate spune despre medicamentele diuretice? Nu reprezintă o alternativă mai bună?

Diureticele reușesc să reducă tensiunea arterială prin eliminarea excesului de apă. Cercetări recente arată însă că diureticele pot chiar contribui la apariția bolilor cardiace prin creșterea cu 6-10% a nivelului colesterolului. Folosite timp îndelungat, aceste medica-

mente au, de asemenea, un efect distructiv asupra rinichiului, favorizează dezvoltarea gutei și accelerează apariția diabetului. De aici se poate trage concluzia că eliminarea excesului de apă prin mijloace naturale este o modalitate mult mai sigură de rezolvare a problemei.

Ce se poate spune despre persoanele care deja folosesc diuretice ca tratament antihipertensiv? Este adevărat că trebuie să continue să folosească diuretice tot restul vieții?

Așa se credea până nu demult. Astăzi însă, se știe că până la 85% dintre hipertensivi pot renunța la diuretice, cu condiția să adopte o alimentație săracă în sare și grăsimi, combinată cu reducerea excesului ponderal și cu mersul zilnic pe jos.

Bine, dar eu nu pot să suport mâncarea nesărată…

Gustul pentru sare nu este înnăscut. Obiceiul de a mânca sărat este o deprindere învățată, întărită de fiecare dată când consumăm alimente sărate. Sarea maschează aromele naturale ale alimentelor. Pentru a dezrădăcina această deprindere, înlocuiți sarea cu plante aromatice și mirodenii naturale. Acordați-vă trei săptămâni. După acest interval, chiar și așa-zisele alimente „normale” vi se vor părea sărate. În cazul în care obiceiul se dovedește mai greu de dezrădăcinat, înlocuitorii de sare (sarea medicinală, de exemplu) pot constitui o alternativă utilă.

Ce alimente bogate în sodiu ar trebui evitate?

Evitați bicarbonatul de sodiu, praful de copt, produsele care conțin glutamat monosodic (vegeta, delikat etc.), gustările sărate și orice fel de murături. Evitați, de asemenea, alimentele prelucrate (budinca de ciocolată, de exemplu, conține mai mult sodiu decât cartofii pai), produsele de origine animală și cerealele semipreparate. Sunt de evitat, în special, vegetalele conservate: o lingură de mazăre conservată, de exemplu, conține aceeași cantitate de sodiu ca 2,5 kg de mazăre proaspătă.

Prelucrarea alimentelor și sarea ascunsă

Alimentul în stare naturală	Sare (mg)
Măr (1, proaspăt)	5
Fasole albă (o cană)	12
Orez brun (o cană)	12
Fulgi de grâu (60 g)	20
Cartof (1, proaspăt, 140 g)	20
Roșie (1, proaspătă)	35
Carne slabă	140
Lapte (o cană)	300
Pui (225 g)	300

Alimentul prelucrat	Sare (mg)
Plăcintă de mere (o felie)	500
Iahnie de fasole cu paprica (o cană)	3.000
Orez instant (o cană)	1.000
Cartofi pai (140 g)	3.500
Sos de roșii (1/2 cană)	1.950
Supă de roșii (o cană)	2.200
Carne conservată de vacă	2.360
Brânză telemea (2 felii)	2.050
Pui fript	5.600

Care ar fi cantitatea maximă de sare pe care o putem consuma?

Organismul uman are nevoie de numai o jumătate de gram de sare pe zi, ceea ce reprezintă a zecea parte dintr-o linguriță. Sodiul este prezent în mod natural în alimente în cantități mai mult decât suficiente pentru acoperirea nevoilor zilnice, astfel încât nu ar trebui să mai adăugăm deloc sare alimentelor.

Să nu uităm însă că aceasta ar fi o povară pe care cei mai mulți dintre noi nu suntem pregătiți s-o purtăm. De aceea, în locul celor 15-20 g de sare pe care obișnuiați să le consumați până acum, încercați să vă limitați la 5 g (o linguriță) pe zi. Pentru majoritatea oamenilor, această cantitate poate fi folosită fără riscuri semnificative pentru sănătate.

Vă oferim în continuare câteva sugestii menite să vă ajute să reduceți ingestia de sare.

- Consumați cât mai multe alimente nepreparate, proaspete – în special fructe și legume. Acestea au dublul avantaj că, pe de o parte, pentru a fi gustoase nu trebuie să li se adauge sare, iar pe de altă parte, măresc depozitele de potasiu ale organismului, ceea ce ajută la scăderea tensiunii arteriale.
- Dacă aveți nevoie de gustări între mese, alegeți-le pe cele nesărate.
- Lăsați vegetalele puțin nefierte, astfel încât să rămână puțin crocante; vor cere mai puțină sare în acest fel.
- Prăjiți pâinea și cerealele pentru a le da un gust mai plăcut.
- Obișnuiți-vă să dați gust mâncării cu suc de lămâie, ierburi aromatice proaspete, pătrunjel, tarhon, ceapă, usturoi, chiar și cu ghimbir și hrean, mai degrabă decât cu sare.
- Faceți-vă rost de o carte de bucate bună, care să vă învețe cum să gătiți fără sare.

Românul obișnuit consumă cca 7 kg de sare pe an. Reducerea acestei cantități sub 2 kg/an înseamnă un pas important către o sănătate mai bună.

„Bombe" saline

Condimentul	**Cantitate**	**Conținutul în sare (mg)**
Ketchup	3 lingurițe	1.100
Sos italian	3 lingurițe	2.500
Sos de soia	1 linguriță	2.500
Murături	1 bucată mare	3.000
Sare de usturoi	1 linguriță	4.500
Sare	1 linguriță	5.000

33

VITAMINELE

Megadoze de micronutrienți

Mii de români, încercând să devină mai sănătoși, își otrăvesc organismul cu doze de suplimente vitaminice și minerale despre care nu știu că pot fi periculoase.

Cum putem ști dacă am depășit dozele recomandate?

Aceasta este problema. Sunt ani buni de zile de când s-au publicat dozele minime necesare și necesarul zilnic pentru majoritatea vitaminelor și pentru multe dintre elementele minerale, însă nu s-a stabilit încă nici o limită superioară pentru evitarea supradozajului. Această stare de lucruri se explică prin faptul că, cel puțin până în prezent, vitaminele și mineralele au fost incluse mai degrabă în categoria alimentelor decât în cea a medicamentelor, nefiind astfel supuse scrutinului atent și testelor laborioase cărora trebuie să le facă față toate medicamentele.

Ce tulburări pot apărea în urma supradozajului?

Un pericol este încetățenirea ideii că suplimentele de acest fel pot fi folosite pentru a preveni o serie de boli serioase, cum ar fi cancerul, bolile cardiovasculare și osteoporoza. Suplimentele formate dintr-un singur element nutritiv, administrat în cantitate foarte crescută, nu au nimic de-a face cu prevenirea bolilor cronice, însă pot preveni absorbția altor substanțe nutritive. Spre exemplu, dozele

mari de fier împiedică absorbția zincului, în timp ce aportul crescut de zinc stânjenește absorbția cuprului.

Un număr de vitamine sunt solubile numai în grăsime (sunt liposolubile). Aceasta înseamnă că ele nu pot fi eliminate din organism când sunt prezente în exces, fiind depozitate în țesutul adipos. Dozele toxice de vitamina A (de 20 de ori doza normală) pot determina cefalee (durere de cap) pulsatilă, uscarea pielii și crăparea buzelor, dureri articulare și pierderea părului. Femeile însărcinate care folosesc doze crescute de vitamina A își expun bebelușul unor mari pericole.

Alte vitamine liposolubile sunt D, E și K. În cantități excesive (de 3-5 ori doza normală), vitamina D poate deveni și ea periculoasă, afectând învelișul intern al arterelor și încurajând probabil formarea plăcilor ateromatoase. Dozele excesive de vitamina E pot produce oboseală cronică.

Vitaminele hidrosolubile (adică solubile în apă) – cele din complexul B și vitamina C – au fost mult timp considerate ca fiind lipsite de orice risc, indiferent de doza folosită, întrucât organismul poate elimina cantitățile excesive prin urină. Însă prima excepție de la această regulă a apărut în 1983, când s-a dovedit că dozele crescute de vitamina B6 produc tulburări la nivelul sistemului nervos (agitație etc.). Excesul de vitamine hidrosolubile irită rinichiul și face ca organismul să devină foarte risipitor cu aceste substanțe nutritive. În ceea ce privește excesul de vitamina C, s-a constatat că acesta poate determina, la unele persoane, formarea calculilor renali.

Un alt motiv de îngrijorare este acela că efectele pe termen lung ale acestor megadoze sunt necunoscute. Se pare că riscăm prea mult. Folosirea fără discernământ a acestor substanțe echivalează cu abuzul de medicamente eliberate fără rețetă.

Atunci, care este calea cea mai sigură de a ne asigura necesarul de vitamine și elemente minerale?

Sursa cea mai bună pentru obținerea acestor micronutrienți sunt alimentele. Alimentele naturale sunt încărcate cu vitamine și minerale în cantități și forme care permit organismului să aleagă și să ia exact ceea ce-i trebuie. Însă în momentul în care separi substanțele nutritive din alimente, în momentul în care intervii în lanțul

alimentar și concentrezi un element, îți asumi riscul de a dezechilibra toată această balanță naturală.

Ce se poate spune despre cei care sunt obligați să țină diverse regimuri sau despre adolescenți?

În astfel de situații, suplimentele în doze rezonabile pot fi benefice, iar specialiștii în nutriție nu-și fac probleme deosebite în legătură cu riscurile pentru sănătate pe care le ridică tableta zilnică de multivitamină (care conține dozele recomandate pentru câteva vitamine și minerale).

Dar nu-i așa că suplimentele vitaminice ne ajută să facem mai bine față situațiilor stresante și măresc disponibilul de energie?

Nu există nici o dovadă obiectivă în acest sens. Acești micronutrienți nu funcționează nicidecum într-o manieră miraculoasă. Folosirea în exces a acestor substanțe nu va putea să accelereze viteza de desfășurare a reacțiilor biochimice cu nimic mai mult decât ar reuși excesul de combustibil din rezervorul unui autoturism să determine creșterea vitezei de rulare a respectivului autoturism dincolo de limita impusă de capacitatea motorului acestuia. Energia provine din alimente „combustibil" – hidrocarbonatele din cereale, legume, cartofi etc., și nu din vitamine și minerale.

Așadar, deși avem nevoie de acești micronutrienți pentru a fi sănătoși, să nu uităm că dozele necesare sunt minuscule. Mulți dintre noi ar rămâne surprinși să afle că ar putea introduce cu ușurință toate vitaminele de care au nevoie într-o lună într-un degetar.

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ

Stresul • Depresia • Emoțiile • Puterea minții

34

STRESUL

Cum se pot depăși stările de epuizare

Stresul a ajuns să fie implicat în aproape toate problemele medicale cu care ne confruntăm în zilele noastre: infarctul miocardic, hipertensiunea, alte boli cardiace, ulcerele, colita, durerile de cap și de spate, astmul, crizele nervoase, chiar și cancerul – toate aceste boli sunt mai mult sau mai puțin legate de stres. Pe de altă parte însă, și lipsa stresului poate invita boala și poate produce oboseală, plictiseală, neliniște, nemulțumire și depresie. Problema constă, așadar, în găsirea unei căi de mijloc între aceste două extreme.

Ce este, de fapt, „stresul”?

Stresul apare în orice situație care necesită efectuarea unei schimbări. Stresul presupus de adaptare la unele situații poate produce simțăminte de plăcere extremă: zborul cu parașuta, de exemplu, sau alunecarea cu schiurile în josul unei pante blânde, câștigarea unei curse sau avansarea în funcție. Alte tipuri de stres, deși nu tot atât de intense, produc și ele puternice simțăminte de satisfacție: o seară romantică, de pildă, aprecierea din partea unui coleg de serviciu ori rezultatele bune obținute de copil la școală. Există, de asemenea, alte tipuri de stres care, deși sunt bune în ele însele, ne obosesc: o ceremonie de căsătorie, de exemplu, sau o reuniune de familie. În

fine, există și stresuri care ne epuizează și ne deprimă: moartea unei persoane iubite, pierderea serviciului, probleme de ordin juridic, neascultarea copiilor, divorțul etc.

Sănătatea a fost definită ca fiind abilitatea/capacitatea de adaptare la stresurile vieții. Așa stând lucrurile, oamenii sănătoși trebuie să descopere modalități de a-și intra în ritm prin echilibrarea perfectă a balanței stresului.

Este adevărat că problemele legate de stres se înrăutățesc pe zi ce trece?

Ritmul vieții moderne ne-a aruncat pe mulți într-un fel de cursă contra cronometru. Suntem necontenit îndemnați să mergem acum, să vedem acum, să cumpărăm acum, să ne bucurăm acum etc. În definitiv, așa cum ne spun și reclamele, avem numai o șansă în viață, așa că cel mai bine este să apucăm cât putem.

Dar, după câțiva ani de apucare, strângere, mergere, vedere, cumpărare, începem să ne simțim doborâți și dezamăgiți. Inevitabilul „plătesc mai târziu" nu întârzie să apară sub forma epuizării, datoriilor, bolilor, depresiei și pierderii interesului față de viață. Este un cerc vicios, în cursa căruia au căzut mulți bărbați și multe femei, de altfel bine intenționați.

Cum am putea evita desfășurarea unui astfel de scenariu în viața noastră?

Este dificil să provoci daune serioase unui organism sănătos numai prin stres. Vă puteți proteja organismul împotriva efectelor dăunătoare ale stresului, administrându-vă câteva „inoculări antistres". Iată-le pe cele mai importante:

- *Exercițiu fizic regulat*, activ, cel puțin 30 de minute pe zi. Exercițiul fizic crește secreția de endorfine, hormoni care ne dau senzația de bine și care ne protejează organismul față de stres. Endorfinele sunt produse și prin expunerea organismului la soare și aer curat, astfel că exercițiul fizic făcut în aer liber aduce un beneficiu dublu.
- *Adoptarea unei alimentații vegetariene*. Organismul dispune cu mai mare ușurință de o astfel de alimentație, ceea ce are ca urmare creșterea disponibilului energetic, a eficacității și rezistenței.

- *Evitarea totală a tutunului, alcoolului, cafelei sau a altor droguri dăunătoare.* Toate aceste substanțe încarcă foarte mult lista datoriilor pe care organismul va fi nevoit să le plătească mai târziu, plata începând deseori chiar de a doua zi.
- *Odihnă adecvată.* Aici se includ orele de somn din timpul nopții, precum și perioadele de relaxare și recreere care trebuie să fie presărate la intervale regulate în cursul unei zile.
- *Folosirea la discreție a apei pentru uz intern și extern.* Beți suficientă apă pentru ca urina să rămână limpede (șase sau opt pahare pe zi). O modalitate excelentă de a începe ziua este dușul alternativ cald-rece.
- *Ancore stabile în viață* – o credință religioasă, un cămin în care domnește dragostea, o slujbă care să-ți dea simțământul utilității, prieteni de încredere, un scop în viață – toate acestea sunt veritabile vaccinuri împotriva stresului.
- *Cultivarea unei atitudini mentale pozitive*. Imaginați-vă un bărbat gârbov, veșnic nemulțumit, ducându-se la serviciu pe o ploaie torențială, blestemând tot timpul. Ce se petrece în interiorul acestui om? Imaginați-vă apoi trei copii care se joacă încântați în aceeași ploaie. Ce se petrece înăuntrul acestor copii? Cine este mai stresat? Diferența nu ține de împrejurări, ci de atitudinea noastră față de aceste împrejurări.

Viața ne oferă aproape întotdeauna posibilitatea de a alege. Nu ezitați. Alegeți să vă bucurați de viață în fiecare moment al ei. Fiți la fel de recunoscători și pentru soare, și pentru ploaie. Mirosiți florile, zâmbiți când vi se zâmbește, jucați-vă cu copiii. O astfel de abordare a vieții costă puțin și evită resentimentele și indispoziția. În plus, în loc să încarce lista datoriilor de plătit mai târziu, este în măsură să ofere dobânzi generoase în timp.

> *„Căci ceea ce gândește în inima lui, aceea este."*
> – Proverbe 23,7

35

DEPRESIA

Nu vă descurajați: și deznădejdea se tratează

Boala depresivă tinde să devină pandemică. Experții sunt de părere că până la 30% din populația țărilor dezvoltate suferă de o formă a acestei afecțiuni suficient de serioase pentru a avea nevoie de ajutor. În fiecare an se folosesc miliarde de tranchilizante și antidepresive într-un efort disperat de a face față. Însă situația se înrăutățește mereu.

Bine, dar nu sunt simțămintele de depresie o parte normală a vieții?

Depresia constituie unul din simțămintele sau emoțiile cele mai comune, mai obișnuite, pe care noi, oamenii, le trăim. Este o emoție normală, însă la fel de bine poate constitui un simptom al unei mari varietăți de tulburări organice și psihologice.

De unde poți să știi dacă ai depășit granița dintre depresia comună și cea patologică?

Stările de depresie se caracterizează prin simțăminte de tristețe și deznădejde, însoțite adesea de reducerea activității fizice. Iată, pe scurt, câteva dintre cele mai frecvente tipuri:

- **Tristețea comună** urmează deseori după perioade de trăiri emoționale intense, oboseală sau alte asemenea stresuri. Această formă de depresie este de scurtă durată și are tendința la autolimitare, rareori necesitând tratament.

- **Depresiile reactive** sunt consecința crizelor majore ale vieții – cum ar fi pierderea cuiva drag sau a serviciului, divorțul, mutarea sau îmbolnăvirea de o boală gravă. Efectul acestui tip de depresie este adesea protector, permițând vindecării să se producă. Tratamentul constă din măsuri terapeutice mai agresive.
- **Depresiile biologice**, pe de altă parte, sunt deseori moștenite. Ele vin și pleacă, fără să aibă, de obicei, o cauză aparentă. Aceste depresii răspund de cele mai multe ori la tratament, deși uneori pot persista timp de câteva luni, în ciuda tratamentului.
- **Depresiile psihotice** sunt acele forme de depresie în care persoana suferindă pierde contactul cu realitatea; ele necesită îngrijiri profesionale.

Cum poate fi ajutată o persoană depresivă?

Dietă – Adoptarea unei diete simple, formate din alimente naturale, consumate la intervale regulate de timp, reduce mult stresul fizic. Limitarea aportului alimentar timp de una sau două zile numai la fructe proaspete poate face minuni în materie de limpezire a minții și de înlăturare a oboselii.

Odihnă – În timpurile noastre, în care viața se desfășoară într-un ritm trepidant, în care presiuni de tot felul ne apasă, este foarte important să ne luăm timp, din când în când, pentru a ne relaxa într-un mediu liniștit și calm. Cât privește somnul, majoritatea oamenilor se simt cel mai bine după șapte-opt ore de somn pe noapte.

Exercițiu fizic – Una dintre cele mai incitante descoperiri ale ultimilor ani a fost beneficiul enorm pe care exercițiul fizic îl aduce sănătății celui ce-l practică. Exercițiul fizic regulat, activ, crește buna-dispoziție, ridică moralul, afectează în mod favorabil somnul, despovărează pe cei apăsați de stres, promovează sănătatea și ajută la prevenirea îmbolnăvirii. Pentru mulți depresivi, o plimbare zilnică, în pas vioi, de o oră, ar face mult mai mult decât orice tratament medicamentos.

Ce altceva se mai poate face?

Factorii psihologici sunt la fel de importanți.

Organizare – Toți oamenii, fie că suferă de depresie sau nu, au nevoie de ordine în viața lor. Ordinea și programarea cresc eficiența și stabilitatea.

Productivitate – Orice ființă omenească are o nevoie fundamentală de a face ceva util, fie că este vorba de conducerea unei firme, de spălarea unei mașini sau de pregătirea unei mese. Lucrul de care duc lipsă în mod deosebit persoanele deprimate este simțământul împlinirii, al realizării și satisfacției, obținut în urma realizării a ceva folositor în fiecare zi.

Ținte – Încurajați persoana deprimată să facă o listă cu activități pozitive și interesante și apoi să-și concentreze eforturile asupra uneia singure până ce o realizează, după care să o taie de pe listă și să înceapă alta.

Decizii – Chiar și persoanele cu forme severe de depresie sunt capabile să ia decizii simple, cotidiene, cum ar fi, de pildă, dacă să se scoale din pat dimineața sau nu; dacă să privească toată ziua la TV sau să caute activități mai constructive; dacă să se îmbrace și să se dichisească sau să rămână în pijama. Alegeri ca acestea, făcute zi de zi, contează foarte mult, pentru că ele modelează viitorul. Până și cei cu probleme mintale deosebite pot face ceva pentru a-și îmbunătăți capacitatea de a face față cu bine situațiilor vieții.

Ancore spirituale – Pentru a merita să fie trăită, viața trebuie să aibă sens și valoare. Altminteri, se poate instala o „goliciune" cronică, un simțământ de disperare. Prin urmare, trebuie să căutăm și să găsim rațiuni pentru a trăi și norme după care să ne ghidăm viața. Această căutare este de natură să ne conducă spre o conștiență, spre o percepție crescândă a realității lui Dumnezeu, a grijii și interesului Său pentru noi. Creșterea spirituală ce va rezulta de aici poate oferi răspunsuri anxietății, temerilor, resentimentelor și vinovăției noastre. Ne poate reda energia și pofta de a trăi.

Ce loc au medicamentele antidepresive?

Atunci când se recurge la aceste medicamente, folosirea lor trebuie să fie justificată prin motive specifice și limitată pentru anumite intervale de timp. Folosirea cronică a acestor medicamente poate crea dependență și/sau poate accentua depresia.

Depresia a încetat să mai fie suferința fără soluție, descurajantă, cum era considerată până nu demult. Prin îmbunătățirea sănătății fizice, cultivarea unor atitudini mentale pozitive, deprinderea de a lua decizii bune, perseverarea în activități cu adevărat valoroase și prin fixarea de ținte și valori spirituale, cei mai mulți dintre noi ne vom putea rezolva simțămintele de depresie și vom putea reveni la o viață productivă și plină de sens.

36

EMOȚIILE

Endorfinele – hormonii fericirii

Drogurile care te fac să te simți bine sunt aproape irezistibile. De la cafeină la cocaină, omul este într-o continuă căutare după ceva care să-l ajute să se elibereze de sub stresul paralizant și presiunile strivitoare care alcătuiesc atât de mult din viața modernă. Însă, în timp ce dovezile privind nocivitatea acestor substanțe se adună tot mai mult, oamenii de știință descoperă că un organism sănătos este capabil să-și fabrice singur substanțe euforizante, lipsite de efecte dăunătoare și capabile să promoveze sănătatea.

Este posibil ca organismul nostru să fabrice „droguri”?

Da. Dacă prin drog se înțelege o substanță chimică, atunci organismul uman produce mii de droguri în fiecare zi. Dacă prin drog se înțelege o substanță folosită pentru a trata o boală, răspunsul este tot afirmativ. Organismul uman se află angajat într-un permanent efort de a se vindeca pe sine.

Ce fel de substanțe euforizante produce organismul uman?

Cele mai puternice substanțe de acest fel sintetizate în laborator sunt narcoticele. Narcoticele blochează transmiterea durerii și produc senzații extreme de bine, de euforie. Tocmai de aceea sunt foarte utile pentru combaterea durerilor intense, inevitabile. În timp însă, ele pot deveni nocive și dau dependență.

Relativ recent, oamenii de știință au descoperit că organismul își fabrică substanțe similare narcoticelor pentru uz propriu. Aceste substanțe pot fi grupate sub termenul general de „endorfine”.

Sunteți curioși să vedeți acești hormoni în acțiune? Nu aveți decât să observați, cu prima ocazie în care vă loviți cu piciorul de ceva tare, cât de repede scade în intensitate durerea de la început și cum se instalează în locul ei o senzație de amorțeală binefăcătoare. Persoanele rănite în accidente de circulație sau soldații răniți în timpul luptei rareori își dau seama de la început cât de grav sunt răniți. Unii sportivi pot suferi chiar fracturi în focul competiției, fără să simtă nici o durere până ce partida nu s-a încheiat. Toate acestea sunt exemple în care putem vedea endorfinele la lucru.

Cu ani în urmă, dr. Hans Selye a constatat că teama și mânia pot declanșa o descărcare masivă de adrenalină în organism. Rațiunea acestei descărcări este creșterea disponibilului de energie, care permite persoanei în cauză fie să lupte cu, fie să fugă de sursa pericolului.

Cercetări ulterioare au arătat că frica și mânia pot prejudicia organismul, dacă persistă timp mai îndelungat. De asemenea, și alte emoții negative – durerea, ura, amărăciunea și resentimentele –, în cazul în care se prelungesc în timp, pot epuiza mecanismele de supraviețuire în condiții de urgență și pot slăbi apărarea organismului împotriva bolilor.

Dacă emoțiile negative pot fi distructive, ce se poate spune despre așa-numita „gândire pozitivă”?

Norman Cousins a deschis calea către un domeniu complet nou atunci când a reușit să se vindece de o boală fatală, incurabilă, folosind ca mijloace terapeutice emoții pozitive, ca râsul, bucuria, dragostea, recunoștința și credința – alături de alte metode terapeutice de bun-simț. De atunci încoace, specialiștii în materie de psihoneuroimunologie au izolat multe dintre substanțele pe care creierul le secretă sub influența acestor emoții. Ele nu sunt altceva decât endorfine, iar printre efectele lor majore se numără favorizarea însănătoșirii, întărirea sistemului imunitar și mult dorita și minunata senzație de bine.

Vreți să spuneți că organismul nostru produce substanțe care pot fie vindeca, fie vătăma?

Emoțiile constituie o parte cu totul specială a umanității noastre. Cele negative favorizează îmbolnăvirea, în timp ce emoțiile pozitive

exercită un efect benefic asupra fiecărei părți a organismului. De exemplu, orice medic știe că nu trebuie să închidă ușa speranței pacienților aflați în ultimele stadii de suferință. Medicul care, plin de interes și compasiune pentru starea pacientului, îi spune acestuia cu încredere și optimism: „Presimt că dumneavoastră sunteți tocmai acel unul din zece care învinge această boală" va rămâne deseori surprins să constate că profeția sa s-a împlinit. Însă aceasta este cu totul altceva decât a spune: „Aveți numai o șansă din zece de a supraviețui".

Ce altceva poate favoriza sinteza acestor hormoni?

Știm deja de multă vreme că exercițiul fizic este benefic pentru organism. Însă oamenii de știință au observat, la un moment dat, că starea de bine care urmează după efectuarea exercițiilor fizice nu putea fi explicată doar prin efectul de creștere a formei fizice. Se mai petrecea și altceva, și acest „altceva" s-a dovedit a fi o creștere a producției de endorfine.

De unde putem ști că aceste stări sau senzații de bine nu sunt doar un rezultat al „gândirii pozitive"?

Atât efectul narcoticelor, cât și cel al endorfinelor pot fi anulate de către o anumită substanță chimică, pe care medicii o folosesc în tratamentul abuzului de droguri. Dacă se dă această substanță unei persoane a cărei durere era calmată cu morfină, durerea va reapărea aproape imediat. În mod similar, dacă se administrează această substanță unei persoane care se simte excelent ca urmare a producției proprii de endorfine, starea de bine a acestei persoane va dispărea ca prin farmec. Pur și simplu.

Secreția de endorfine crește ca urmare a „gândirii pozitive". Rezolvarea conflictelor, alungarea urii și resentimentelor, cultivarea unor atitudini iertătoare, generoase și recunoscătoare, descoperirea unei credințe puternice – hrănirea unor astfel de emoții este în măsură să crească semnificativ producția de endorfine la nivelul creierului și să întărească abilitatea organismului de a rezista asaltului bolilor. Iar dacă la acestea mai adăugăm o plimbare zilnică, este ca și cum am adăuga glazura unei prăjituri.

37

PUTEREA MINȚII

Ești ceea ce gândești

Aristotel a spus odată că o minte sănătoasă și un trup sănătos sunt cumva întrețesute, însă această idee a avut de parcurs de atunci un drum destul de stâncos.

Credeam că acest lucru este universal acceptat astăzi!

Da și nu.

Unii oameni de știință încă mai pun sub semnul întrebării existența unei legături directe între boală și emoții, și aceasta pentru că nu se poate dovedi în mod categoric că dispoziția mentală a cuiva este capabilă să producă sau să vindece o anumită boală.

Ceea ce devine tot mai clar însă este modul de funcționare a sistemului imunitar. Și dacă oamenii de știință nu pot lua o anumită emoție, cum ar fi mânia, și s-o lege de o boală specifică, cum ar fi infarctul miocardic, ei au astăzi posibilitatea de a măsura răspunsul imun al organismului față de diferite stresuri.

Ce este sistemul imunitar?

Organismul uman este apărat de milioane de „celule luptătoare". Acestea sunt formate din diferite tipuri de „soldați", fiecare grup îndeplinind o funcție specifică. „Punctul Central de Control" poate ordona intrarea în dispozitivul de luptă a miliarde de noi luptători, atunci când boala invadează organismul. În cursul perioadelor de „pace", numărul luptătorilor se reduce, locul lor fiind ținut de „uni-

tățile de patrulă". Aceasta constituie o explicație simplificată a sistemului imunitar.

Ce afectează sistemul imunitar?

În timp ce dieta sănătoasă, forma fizică bună și stările emoționale pozitive stimulează și întăresc sistemul imunitar al organismului, boala, medicamentele și drogurile, precum și stresul excesiv îl inhibă și-l slăbesc. SIDA este o boală care apare atunci când sistemul imunitar a fost dezactivat sau distrus în totalitate.

Emoțiile îl pot afecta?

Astăzi, din ce în ce mai mulți oameni de știință au o viziune de ansamblu. Studiile lor demonstrează că persoanele aflate în stări emoționale depresive sau negative sunt cu precădere vulnerabile la bolile care afectează sistemul imunitar, cum ar fi astmul, artrita reumatoidă și cancerul.

Cum pot afecta sănătatea simțămintele negative?

Am să vă povestesc ceva. Într-o seară, târziu, în timp ce lucram la un material pe care trebuia să-l predau a doua zi, somnul aproape că m-a biruit. Mi-am amintit atunci că văzusem niște cafea în biroul secretarei. De obicei nu beau cafea, însă de data aceasta simțeam că altfel nu fac față. Așa că am înghițit-o repede și am așteptat.

În mai puțin de 10 minute, m-am simțit plin de energie – da, cafeina mobilizează zahărul sangvin. A urmat apoi creșterea capacității de concentrare și a atenției – da, cafeina stimulează și sistemul nervos. Apoi m-am grăbit la toaletă, ca o confirmare a efectului diuretic al cafeinei. Pe scurt, am fost în formă pe tot parcursul celor trei ore ce mi-au fost necesare pentru a termina proiectul.

În dimineața următoare, i-am mărturisit secretarei ceea ce făcusem. A ascultat și apoi a zâmbit.

„Sunt încântată că v-a fost de folos cafeaua mea", îmi zise ea, „dar n-ați observat că este decafeinizată? A fost eficientă pentru că ați crezut aceasta."

Da. Acest fenomen, cunoscut sub numele de efect placebo, este foarte folosit pentru testarea medicamentelor noi. Subiecții testați

sunt împărțiți în două grupuri. Unuia dintre grupuri i se dă medicamentul, iar celuilalt, un produs inactiv, dar care seamănă cu medicamentul. În mod surprinzător, subiecții cărora li se administrează placebo-ul prezintă deseori rezultate la fel de bune sau chiar mai bune decât cei care primesc medicamentul real.

Gândurile și emoțiile influențează în mod direct mintea, care la rândul ei afectează puternic corpul. Există relatări despre persoane care credeau că urmează să moară și care au murit, fără să se poată găsi nici o cauză directă a morții lor.

Atunci, emoțiile pozitive vor putea întări sistemul imunitar?

Emoțiile pozitive și viețuirea sănătoasă stimulează producția unor substanțe cerebrale, numite endorfine, care hrănesc efectiv sistemul imunitar. Aceste misterioase substanțe ajută în lupta contra bolilor și promovează însănătoșirea. În plus, ele intensifică bucuria de a trăi prin simțămintele de bine, de euforie pe care le produc.

Cercetări mai noi arată în mod convingător că o viață emoțională echilibrată este la fel de importantă pentru sănătate ca factorii deja tradiționali, cum sunt alimentația sănătoasă, exercițiul fizic regulat și evitarea alcoolului, tutunului și a altor droguri.

Să înțeleg că mă pot vindeca doar gândind frumos?

Nu trebuie să neglijăm niciodată nici un remediu fizic al unei probleme de sănătate. Renunțarea la fumat, controlul greutății corporale, adoptarea unui program regulat de exerciții fizice, tratamentele medicamentoase – toate acestea nu sunt date la o parte de ceea ce am spus mai sus.

Dar, pe lângă acestea, nu neglijați atitudinea pe care o adoptați. Regele Solomon spunea:

„O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele”. Proverbe 17,22

Iar Pavel adaugă:

„Încolo, frații mei, tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună, și orice laudă, aceea să vă însuflețească.” Filipeni 4,8

REMEDII NATURALE

Alimentația vegetariană • Digestia • Fibrele • Micul dejun • Exercițiul fizic • Superfluidul numit apă • Îmbuteliată sau de la robinet? • Soarele • Tutunul • Alcoolul • Cafeaua • Medicamentele • Aerul • Odihna • Încredere în puterea divină

38

ALIMENTAȚIA VEGETARIANĂ

Alimentația ideală

Vegetarienii „răsar” și se înmulțesc din ce în ce mai mult, pe zi ce trece. Numai în S.U.A. există peste paisprezece milioane. Considerați până nu demult ca fanatici sau hippy întârziați, vegetarienii sunt astăzi priviți cu tot mai mult respect. Lumea începe să-i considere ca fiind mai sănătoși, iar beneficiile ecologice ale modului lor de alimentație devin din ce în ce mai evidente.

Merită efortul de a deveni vegetarian?

Șapte din zece compatrioți de-ai noștri mor înainte de vreme din cauza uneia dintre următoarele trei boli ucigașe: bolile cardiace, cancerul și accidentul vascular cerebral. În cuprinzătorul său raport către națiunea americană, intitulat „Nutriție și sănătate”, dr. Everett Koop afirmă în mod categoric faptul că alimentația de tip occidental este cauza principală a acestor boli. El confirmă faptul că grăsimile saturate și colesterolul, consumate în cantități disproporționate față de nevoile organismului, sunt principalii „inculpați”. El amintește apoi că produsele alimentare de origine animală constituie cea mai bogată sursă de grăsimi saturate, precum și unica sursă de colesterol. Și, pentru ca lucrurile să se complice și mai mult, subliniază dr. Koop, aceste alimente sunt consumate, de obicei, în dauna alimentelor bogate în hidrocarbonate (glucide) complexe, cum ar fi cerealele, fructele și vegetalele.

Riscul mediu de a dezvolta o boală cardiacă pentru un bărbat care consumă carne, ouă și produse lactate este de 50%. Dacă acest bărbat renunță la carne, riscul scade la 15%. Pentru un vegetarian însă, care nu consumă carne, ouă și produse lactate, riscul de îmbolnăvire coronariană scade la numai 4%.

Comentând aceste avantaje, un editorial al Jurnalului Asociației Medicale Americane afirmă că o alimentație complet vegetariană poate preveni până la 90% din accidentele vasculare cerebrale și până la 97% din infarctele miocardice.

Mergând dincolo de aspectele preventive, dr. Dean Ornish a publicat relativ recent studii care dovedesc, dincolo de orice umbră de îndoială, că o alimentație vegetariană, săracă în grăsime, este capabilă să inverseze evoluția bolii ateromatoase cardiace chiar și la pacienți care fuseseră deja programați pentru intervenție chirurgicală de bypass coronarian (intervenție prin care se înlocuiește sau se șuntează unul sau mai multe segmente ale arterelor coronare, îngustate prin ateroscleroză în așa măsură, încât nu mai pot asigura mușchiului inimii aportul de sânge necesar).

Riscul de a se îmbolnăvi de cancer de prostată, sân și colon este de 3-4 ori mai mare pentru cei care consumă zilnic carne, ouă și produse lactate, față de cei care consumă sporadic sau deloc astfel de alimente. În afară de aceasta, femeile vegetariene au oase mai rezistente (deci fracturi mai puține), iar demineralizarea osoasă, o dată cu înaintarea în vârstă, este mult mai redusă în comparație cu a celor care consumă produse alimentare de origine animală.

Rezultatele studiilor făcute asupra populațiilor (colectivităților) vegetariene – cum ar fi, de pildă, membrii triburilor Hunza, care sunt sănătoși și activi și după 100 de ani – contrastează puternic cu situația populațiilor mari consumatoare de produse de origine animală – cum sunt, de exemplu, eschimoșii din Alaska, a căror alimentație se bazează aproape în exclusivitate pe ceea ce pescuiesc și care au o speranță de viață foarte scăzută și o rată a îmbolnăvirilor foarte ridicată.

Bine, dar este capabilă o alimentație vegetariană să acopere toate nevoile nutriționale?

Cu ușurință. Rația de proteine recomandată pentru adulți este cuprinsă între 44 și 61 g pe zi, ceea ce reprezintă cca 10% din totalul

caloriilor consumate. Carnea prăjită sau friptă oferă 20% din totalul caloriilor ei, sub formă de proteină utilizabilă. Conținutul proteic al majorității vegetalelor depășește 20% din totalul caloriilor lor, iar al cerealelor depășește în general 10%. Fasolea și rudele ei, precum și semințele conțin cca 25% din totalul caloriilor sub formă de proteine utilizabile. Există proteine din belșug în alimentele vegetale, care pe deasupra mai au și avantajul că sunt sărace în grăsime, conțin cantități generoase de fibre alimentare și sunt practic lipsite de colesterol.

Studiile efectuate arată că aportul de proteine complementare (adică provenite din surse vegetale diferite) și de fier nu ridică practic nici o problemă, atâta timp cât se consumă o varietate de alimente de origine vegetală. Cu toate acestea, vegetarienii „puri" pot avea nevoie de mici suplimente de vitamina B12.

Trecerea la o alimentație vegetariană îmi poate afecta greutatea corporală?

Dacă veți înlocui carnea cu gogoși, cartofi prăjiți, cornulețe cu nucă și alte asemenea produse, bogate în grăsime și zahăr, atunci este posibil să câștigați în greutate.

Pe de altă parte însă, dacă veți alege să consumați alimentele în starea lor naturală sau gătite fără să li se adauge acele calorii goale, veți putea să scăpați de kilogramele în plus și să rămâneți la o greutate nepericuloasă pentru sănătate.

Care ar fi avantajele ecologice?

Trecerea la un mod de viață vegetarian ar micșora în mare măsură impactul pe care actuala noastră alimentație, bazată pe produse animale, îl are asupra mediului înconjurător. Poluarea produsă de agricultura zilelor noastre, în care creșterea animalelor este activitatea de căpetenie, este mai mare decât cea produsă de toate celelalte activități umane și industriale la un loc. Pășunatul excesiv și cultivarea intensivă a terenului pentru obținerea de produse alimentare de origine animală contribuie substanțial la eroziunea masivă și la pierderea irecuperabilă a șase miliarde de tone de sol fertil în fiecare an, numai în America.

Însă impactul ecologic al alimentației bazate pe carne depășește cu mult granițele Americii de Nord. În America Centrală, spre

exemplu, dezastrul ecologic cu consecințe globale se mărește zi de zi. Americanii consumă cca 100 milioane de kilograme de carne de vită provenită din America Centrală, în fiecare an. Puternicii proprietari de terenuri au distrus aproape jumătate din pădurile tropicale ale regiunii, transformându-le în pășuni pentru vitele necesare satisfacerii cerințelor mereu crescânde ale pieței de mezeluri. Pentru obținerea unui singur cârnăcior de 100 g, sunt necesari 8,5 m^2 de teren-pășune.

În ce fel ar influența trecerea la o alimentație vegetariană resursele de hrană ale lumii?

Adoptarea vegetarianismului pe scară largă ar permite folosirea cerealelor și atâtor altor alimente vegetale pentru hrănirea înfometaților lumii în locul cirezilor de vite și ale stolurilor de păsări din crescătorii. Aceeași suprafață de teren care este necesară pentru hrănirea unui singur consumator de produse alimentare animale ar putea hrăni 20 de vegetarieni. Un pogon de teren permite obținerea a numai 75 kg de carne de vită; însă, dacă pe acest pogon vom cultiva cartofi, vom obține 9.000 kg de cartofi. Pentru a produce 1 kg de carne comestibilă, un juncan are nevoie de 10 kg de grâu și soia. Avem de-a face cu un sistem de conversie deficitar, care funcționează cu o eficiență de numai 10%.

Dovezile împotriva consumului de carne continuă să se adune – întocmai cum nu demult s-a întâmplat cu argumentele împotriva fumatului. Alimentația vegetariană se dovedește a fi alimentația ideală, capabilă să promoveze sănătatea, să prevină îmbolnăvirea, să ofere hrana celor flămânzi și să conserve planeta. Este timpul să încetăm să mai ucidem milioane de ființe în fiecare zi, pe care apoi le mâncăm.

E-n regulă, m-ați convins. Cum fac tranziția?

Unele persoane pot trece la acest tip de alimentație dintr-o dată, însă altele au nevoie de un timp, de o perioadă de tranziție, în care renunță mai întâi la carnea roșie, apoi la carnea de pasăre, la cea de pește și, în final, la produsele lactate.

O altă variantă bună ar fi să începeți cu una sau mai multe zile pe săptămână fără carne. Pe măsură ce vă experimentați în pregă-

tirea mâncării vegetariene, puteți crește treptat numărul prânzurilor fără carne.

Trecerea la o alimentație în care carnea nu mai ocupă poziția centrală nu este o chestiune chiar așa de dificilă cum pare la prima vedere. Preparatele pe bază de fasole, pastele făinoase și alte feluri de mâncare fără carne nu sunt o noutate pentru nimeni. Tot ce vă rămâne de făcut este să vă folosiți imaginația și să savurați bogăția de arome a alimentelor vegetale, economisind în același timp o bună parte din banii pentru mâncare și bucurându-vă de o sănătate din ce în ce mai bună.

39

DIGESTIA

Ce se întâmplă cu mâncarea după ce o înghițim?

Principalii constituenți ai hranei sunt proteinele, grăsimile și hidrocarbonatele (glucidele). Acești constituenți conțin energia de care organismul are nevoie. Digestia acestora se desfășoară într-un mod foarte ordonat și cu viteze diferite. Hidrocarbonatele simple (zaharurile) sunt digerate rapid, în timp ce digestia grăsimilor necesită mult mai mult timp. Proteinele și hidrocarbonatele complexe (amidonurile) se află undeva la mijloc.

Există vreun beneficiu dacă, de exemplu, consumăm un aliment amidonos la o masă și un aliment proteic la următoarea masă?

Natura nu sprijină această idee. Toate alimentele vegetale, precum și unele dintre cele animale sunt combinații de hidrocarbonate, proteine și grăsime. Spre exemplu, conopida și mazărea conțin un procent important de proteine, iar grăsimea se găsește – deși în cantitate redusă – chiar și în salata verde.

Pentru a obține o masă formată exclusiv din glucide, ar trebui să mâncați numai zahăr alb sau reziduul amidonos rămas după îndepărtarea glutenului din făina albă. Un prânz pur proteinic ar consta numai din albușuri de ou sau din brânză de vacă uscată, fără smântână. În ceea ce privește prânzul de grăsime, câteva linguri de

unt sau ulei de gătit ar fi mai mult decât suficient. „Alimentele pure", în acest sens, nu există în natură, însă ele pot fi obținute prin diverse procedee.

Ce se întâmplă în stomac cu acești constituenți alimentari atât de diferiți?

Digestia este procesul prin care organismul descompune hrana în părțile ei componente, în așa fel încât zaharurile și amidonurile devin glucoză, grăsimea se transformă în acizi grași și glicerol, iar proteinele în aminoacizi. Din intestin, aceste substanțe sunt preluate de sânge.

Numai o parte a digestiei se desfășoară în stomac. Restul are loc în gură și în intestin. Într-un mod uimitor de ordonat, digestia glucidelor începe în cavitatea bucală, sub acțiunea salivei, și continuă în stomac. Digestia proteinelor începe în stomac și continuă în intestin. Grăsimea este digerată în exclusivitate la nivel intestinal.

Alcalinitatea sau aciditatea hranei afectează în vreun fel procesul digestiei?

Stomacul îndeplinește trei funcții de bază:

- Uniformizează dimensiunile particulelor alimentare prin activitatea musculaturii din pereții săi.
- Conferă masei alimentare o anumită consistență prin secreția sau absorbția de lichid.
- Aduce conținutul gastric la nivelul de aciditate necesar prin secreția de sucuri digestive acide. Acest lucru este necesar pentru a se asigura desfășurarea acelor etape ale digestiei care necesită un mediu acid.

În momentul în care conținutul stomacului trece în intestin, devine alcalin prin amestecarea cu sucurile pancreatice. Procesul digestiei se încheie în intestin.

Sunt unele alimente mai greu de digerat decât altele?

Alimentele cel mai dificil de digerat sunt cele bogate în grăsime. Organismul nu poate digera grăsimile decât după ce acestea au fost emulsionate de către sucurile intestinale (întocmai cum grăsimea de pe mână nu poate fi înlăturată decât după ce a fost emulsionată cu săpun și apă fierbinte). Organismul dispune de mecanisme de

protecție care asigură un transfer lent al grăsimii din stomac în intestin, astfel încât procesul de emulsionare să nu fie covârșit. Prin urmare, consumarea unei cantități reduse de grăsime la o masă va influența prea puțin timpul de digestie. Însă un prânz bogat în grăsime va necesita mai multe ore pentru a trece de stomac.

Există o proporție ideală între alimentele pe care le consumăm?

Organismul poate dispune cu maximum de eficiență și cu minimum de efort de 3-4 feluri de alimente vegetale. Mesele mai complicate decât atât cer mai mult timp pentru a fi digerate și obligă organismul să plătească un preț energetic mai ridicat pentru ele. Problemele digestive vor fi neglijabile, dacă stomacului i se va oferi un prânz mic, după care i se va îngădui să se odihnească pentru un timp, fără a-l obliga să mai primească nimic. Ideal ar fi ca mesele să fie distanțate la intervale de 5-6 ore.

Se poate totuși consuma ceva și între mese?

Da. Apă. Apa nu necesită nici un efort de digestie. Ea trece pur și simplu prin tubul digestiv și se absoarbe pasiv (adică fără consum de energie) în sânge, efectuând o veritabilă clătire a organismului. Dacă totuși doriți neapărat să consumați și altceva decât apă, încercați să vă limitați la un fruct proaspăt. Aveți însă grijă ca acest lucru să nu devină un obicei.

40

FIBRELE

Ascensiunea și prăbușirea tărâțelor de ovăz

Considerate un timp rețeta-minune capabilă să scadă încăpățânatul nivel al colesterolului, tărâțele de ovăz au lăsat o brazdă adâncă în conștiința publică. Producătorii de produse alimentare s-au grăbit să profite de noua „modă", hotărând că aproape orice merge mai bine cu tărâțe de ovăz. În țările occidentale, a izbucnit un adevărat război al ovăzului. Tărâțele de ovăz au devenit o raritate, iar prețurile au crescut corespunzător.

Aveau aceste pretenții vreo bază științifică?

Lăsând la o parte exagerările obișnuite, tărâțele de ovăz păreau a fi extrem de eficiente. Astfel, unui grup de persoane cu niveluri crescute ale colesterolului sangvin, i s-a suplimentat dieta zilnică cu o porție generoasă de ovăz integral și cinci chifle de ovăz. Un alt grup, cu niveluri ale colesterolului similare cu cele ale primului grup, a consumat aceeași dietă, cu excepția suplimentelor de ovăz. După 10 zile, nivelul colesterolului celor din grupul care consumase ovăz scăzuse cu 13%.

Care să fi fost secretul?

Secretul se afla în fibrele din tărâța de ovăz. Există multe tipuri de fibre, însă toate pot fi incluse în una dintre cele două categorii

de bază: fibre solubile (care se dizolvă în apă) și fibre insolubile (care nu se dizolvă în apă).

Fibrele insolubile absorb apă în tractul gastrointestinal, măresc volumul scaunului și accelerează deplasarea conținutului intestinal. Prin urmare, ele exercită un benefic efect laxativ și, în plus, ajută la stabilizarea nivelului zahărului sangvin.

Fibrele solubile, pe de altă parte, sunt cele care afectează nivelul colesterolului. Colesterolul este un produs secundar al digestiei. În absența acestor fibre solubile, care ajută la eliminarea sa prin scaun, cea mai mare parte a acestui colesterol este reabsorbită din intestin în sânge, contribuind astfel la creșterea suplimentară a colesterolului sangvin. Inițial, s-a crezut că fibrele provenite din tărâțele de ovăz ar avea o afinitate excepțional de crescută pentru aceste reziduuri coleste-rolice.

Sună interesant. Ce s-a întâmplat după aceea?

Câteva luni mai târziu, prestigiosul periodic britanic *New England Journal of Medicine* a publicat un studiu care a smuls prestul de sub picioarele entuziaștilor ovăzului. Dintr-o dată, ovăzul și-a pierdut supremația. Mai ales că oamenii se cam săturaseră de terci de ovăz și de chifle cu ovăz.

Cu alte cuvinte, n-a fost vorba decât de încă un „moft”…

Nu chiar. Noul studiu nu a descalificat ovăzul ca aliment, ci a arătat că tărâțele de ovăz nu acționează așa cum se credea. Ceea ce s-a demonstrat a fost faptul că ovăzul (sau tărâțele de ovăz) nu constituie o „poțiune magică”, pe care s-o poți înghiți ca să-ți curețe vasele sangvine sau pe care s-o poți adăuga la orice mâncare pentru a o face sănătoasă.

În ceea ce privește primul studiu, acesta a arătat că servirea unei porții consistente de cereale la micul dejun poate înlocui o cantitate apreciabilă de mezeluri, ouă, produse de patiserie (croissante) și alte alimente care sporesc periculos de mult producția hepatică de colesterol.

Alte studii au demonstrat că fibrele din tărâțele de ovăz nu au nici un avantaj față de fibrele solubile din alte alimente, cum ar fi fasolea sau fructele.

Aceste observații nu sunt lipsite de sens. Orice schimbare în modul de alimentație, prin care alimente de origine animală, bogate în grăsimi și colesterol, sunt înlocuite cu produse vegetale bogate în fibre și amidon, sărace în grăsimi și lipsite de colesterol, este extrem de eficientă în scăderea nivelurilor colesterolului sangvin.

Așadar, e bine să consumăm tărâțe de ovăz sau nu?

Persoanele care consumă cantități mari de alimente vegetale își acoperă întregul necesar de fibre, atât solubile, cât și insolubile. Cât privește pe cei care nu vor sau nu pot să adopte o astfel de alimentație, supraalimentarea cu tărâțe de ovăz și de alte cereale a regimului alimentar reprezintă un pas înainte spre o sănătate mai bună.

Morala? E o prostie să te concentrezi asupra unui singur aliment sau substanță nutritivă. În vreme ce „descoperirile" senzaționale și soluțiile simple pentru probleme complexe de sănătate constituie apanajul presei și realizatorilor de reclame, prăbușirea ovăzului ar trebui să ne adâncească înțelegerea cu privire la rolul pe care o alimentație bazată pe o varietate cât mai mare de produse vegetale îl are în promovarea sănătății. Aproape în orice formă, cerealele reprezintă un aliment sănătos. Dar consumarea din abundență a unui singur extract, cum este tărâța de ovăz, dă naștere unei diete dezechilibrate.

Există numeroase studii, efectuate pe perioade de ani de zile, care au demonstrat că adoptarea unei diete bogate în fibre, sărace în grăsimi și lipsite de carne determină scăderea nivelului colesterolului sangvin cu 20-35% pentru cei mai mulți oameni. Adăugarea tărâțelor de ovăz la o asemenea dietă exercită efecte nesemnificative asupra nivelului colesterolului.

Produsele din ovăz și tărâțele de ovăz sunt alimente hrănitoare, capabile să promoveze sănătate. Ele trebuie incluse într-o alimentație echilibrată. Însă preocuparea față de noi descoperiri senzaționale, precum și dorința eternă a omului de a găsi „rețeta minune" continuă să încurajeze adoptarea unor soluții extremiste și nerealiste pentru probleme de sănătate. Pe de altă parte, un stil de viață echilibrat, sănătos, deși poate că nu va figura pe primele pagini ale cotidienelor și nu va crea noi piețe de desfacere, va aduce cu sine o îmbunătățire durabilă a stării de sănătate.

41

MICUL DEJUN

Ziua bună se cunoaște de dimineață

Multe persoane nici nu vor să audă de mâncare dimineața, când cu mare anevoie se scoală din pat. Micul dejun standard al adultului zilelor noastre este format dintr-o ceașcă de cafea. În ceea ce-i privește pe copii, un număr din ce în ce mai mare dintre ei ajung la școală fără să fi servit nimic la micul dejun.

Bine, dar merită să ne preocupăm de micul dejun?

Un grup de oameni de știință a studiat zece ani efectele diferitelor variante de mic dejun, în comparație cu efectele absenței acestuia, asupra unui mare număr de persoane de vârste diferite.

Concluzia lor a fost că un mic dejun consistent îi poate ajuta atât pe copii, cât și pe adulți să fie mai puțin irascibili, mai eficienți și mai energici.

Studii recente au stabilit o legătură între prezența micului dejun și scăderea riscului de apariție a bolilor cronice, îmbunătățirea stării de sănătate și creșterea duratei vieții.

Un mic dejun adevărat este acela care furnizează cel puțin o treime din totalul caloriilor necesare în ziua respectivă. Obișnuiți-vă să începeți ziua cu preparate pe bază de cereale integrale, lângă care veți consuma câteva fructe proaspete, în starea lor naturală, și

veți descoperi că disponibilul de energie nu vi se va epuiza până la masa de prânz, oricât de încărcat v-ar fi programul dimineții.

Ce părere aveți despre un mic dejun format dintr-o brânzoaică și o cană de suc de portocale?

Aveți nevoie de ceva mai multe fibre decât v-ar furniza un astfel de mic dejun. Deși fibrele nu sunt absorbite, ele au proprietatea de a absorbi apa pe măsură ce înaintează prin interiorul tubului digestiv. Masa spongioasă care se formează în acest fel acționează ca o barieră blândă în calea particulelor alimentare suspendate în ea, astfel încât acestea nu sunt absorbite prea repede.

Pe de altă parte, alimentele sărace în fibre – în special alimentele și băuturile zaharate – trec foarte repede în curentul sangvin, determinând creșterea și apoi scăderea rapidă a nivelului zahărului din sânge. Aceasta ne ajută să înțelegem de ce energia ni se epuizează și eficiența ne scade foarte mult în orele târzii ale dimineții, atunci când la micul dejun am consumat alimente cu conținut redus sau absent de fibre.

Bine, dar mie nu mi-e foame până la ora 10-11…

Probabil că motivul principal pentru care o mulțime de persoane simt acest lucru este o cină bogată, servită în orele târzii ale serii precedente. Nu trebuie să scăpăm din vedere nici rolul gustărilor servite în timpul urmăririi programului TV. Așa se face că, atunci când vine ora culcării, stomacul acestor persoane este încă foarte ocupat cu digerarea acestor alimente. Însă și stomacul are nevoie de odihnă… Or un stomac epuizat nu poate fi prea „încântat” de ideea unui mic dejun consistent.

Soluția?

- Consumați o cină ușoară, cu cel puțin patru ore înainte de a merge la culcare, sau chiar săriți peste masa de seară de câteva ori la rând.
- Nu mâncați și nu beți nimic (afară de apă sau fructe) după cină.

Dacă veți respecta aceste două recomandări, veți fi în fiecare dimineață nerăbdători să întrerupeți lungul post din timpul nopții.

Dar eu nu am timp să servesc micul dejun.

Mulți oameni obișnuiesc să stea treji până seara târziu, după care dimineața următoare dorm cât mai mult posibil. Deși există unele persoane care sunt mai eficiente în lucru seara târziu, majoritatea nu suntem făcuți pentru un asemenea program.

Încercați să mergeți la culcare suficient de devreme pentru ca dimineața să vă puteți trezi odihnit și cu timp mai mult la dispoziție. Începeți ziua prin a bea unul sau două pahare de apă, pentru a vă clăti și împrospăta stomacul. Îmbrăcați hainele de sport și faceți puțină mișcare – de exemplu o plimbare în pas vioi. Faceți apoi un duș și îmbrăcați-vă cu hainele de zi.

Lucrul acesta este valabil și pentru copii. Trimiteți-i la culcare suficient de devreme pentru ca dimineața să se poată trezi în timp util ca să se alăture restului familiei pentru micul dejun.

Un mic dejun veritabil este acela care mărește disponibilul de energie, îmbunătățește capacitatea de atenție și întărește senzația generală de bine. Cu un astfel de mic dejun veți fi mult mai puțin ispitiți să „trișați" programele de reducere a greutății corporale cu tot felul de gustări și, în plus, veți dobândi un control mai bun asupra emoțiilor.

Într-adevăr, ziua bună se cunoaște de dimineață…

Variante de mic dejun

	Calorii	Grăsime (g)	Sare (mg)	Colesterol (mg)
Micul dejun obișnuit				
Slănină (3 felii)	129	12	57	60
Ouă prăjite (3)	330	24	1.230	675
Brânzoaică (1)	274	15	595	35
Lapte cu cacao (1 C)	213	9	295	25
Suc de portocale (1 C)	120	0	6	0
Chifteluțe fără carne (1 C)	355	18	3.265	0
Total	**1.421**	**78**	**5.965**	**795**
Micul dejun optim				
Preparat din șapte cereale (1 C)	159	1	400	0
Banană (1)	95	0	3	0
Lapte degresat (1 C)	88	0	318	0
Grefă (1/2)	66	0	5	0
Tofu	118	7	1.233	0
Chifteluțe fără carne și fără ulei (1 C)	101	0	22	0
Pâine integrală (o felie)	61	1	330	0
Total	**688**	**9**	**2.351**	**0**

Notă: 1 C = o cană

42

EXERCIȚIUL FIZIC

S-a descoperit izvorul tinereții

Legendarul izvor al tinereții îi momea pe aventurierii antichității la o viață de căutări zadarnice. Cu timpul, acesta a devenit simbolul unui vis imposibil. Aceasta a fost însă ieri. Astăzi, știința pare capabilă să pună la dispoziția oricui cel puțin o parte a acestui vis.

Ce vreți să spuneți?

În vreme ce exploratorii căutau izvorul ascuns care era capabil să ofere tinerețe veșnică, mulți oameni mureau de tineri ca urmare a bolilor infecțioase. Astăzi, grație igienei și a celorlalte măsuri sanitare, precum și a dezvoltării vaccinurilor și a descoperirii antibioticelor, multe dintre aceste boli au fost eliminate. Linia frontului s-a deplasat acum pe teritoriul bolilor degenerative. Acestea sunt maladiile care ne jefuiesc de energie, ne invalidează înainte de vreme și ne ucid încetul cu încetul.

Vestea cea bună este însă că ne putem bucura de mai multă vitalitate, de o sănătate mai bună și de o viață mai lungă, făcând apel la beneficiile exercițiului fizic regulat, activ.

Vreți să spuneți că soluția este EXERCIȚIUL FIZIC? Poate el să facă toate acestea?

Aruncați o privire asupra faptelor. Zicala: „Tot ce nu folosești pierzi” nu se aplică numai în dreptul mușchilor și oaselor, ci și al

inimii, plămânilor, creierului, vaselor de sânge, articulațiilor și oricărei alte părți a organismului. Sedentarismul este calea cea mai scurtă către moartea prematură. Inactivitatea ne ucide, literalmente.

Moștenirea genetică de foarte bună calitate îi ajută pe unii să supraviețuiască, în ciuda unor situații extrem de nefavorabile. Însă lucrul care ne interesează astăzi cel mai mult nu este cum să trăim mai mult. Oamenii caută mai multă energie, o sănătate mai bună, sens și calitate a vieții și abia după aceea se gândesc cum să-și prelungească viața.

Bine, dar cum ne poate ajuta exercițiul fizic să trăim mai mult și mai bine?

Iată câteva dintre cele mai importante beneficii ale exercițiului fizic regulat:

- Te ajută să te simți mai bine. Viața devine mai amuzantă, iar „culmea" de bună dispoziție pe care o ajungi prin exercițiul fizic nu se continuă cu o prăpastie, ca în cazul drogurilor. Mai mult, hormonii responsabili de această stare de bună-dispoziție ce urmează exercițiului fizic s-au dovedit a fi promotori puternici ai sănătății.
- Întărește inima. Lucrul acesta este important într-o cultură în care fiecare a doua persoană moare ca urmare a unei boli de inimă sau vasculare.
- Scade tensiunea arterială și pulsul de repaus, protejând astfel inima și vasele sangvine.
- Scade nivelul LDL-colesterolului sangvin și deseori crește nivelul HDL-colesterolului, reducând și pe această cale riscul cardiac și vascular. (LDL este un compus care transportă colesterolul și care este dăunător, în timp ce HDL este benefic.)
- Întărește oasele, ajutând la fixarea calciului și a altor minerale. Persoanele sedentare trecute de cincizeci de ani pierd din ce în ce mai mult calciu și masă osoasă.
- Combate depresia. Exercițiul în aer liber este unul dintre instrumentele cele mai valoroase, capabile să înlăture această maladie obișnuită (comună) și adeseori invalidantă.

- Înlătură anxietatea și stresul. În condițiile presante ale societății grăbite în care trăim, activitatea fizică sporită se dovedește a fi unul dintre cele mai eficiente antidoturi.
- Sporește vigoarea și eficiența în toate domeniile vieții.
- Ajută la menținerea unei greutăți corporale ideale prin dezvoltarea musculaturii și arderea grăsimii. Exercițiul fizic moderat scade pofta de mâncare prin creșterea temporară a nivelului zahărului sangvin.
- Îmbunătățește circulația, ajutând astfel la vindecarea zonelor lezate ale organismului, și limpezește mintea. Este, de asemenea, unul dintre cele mai bune somnifere.

Despre ce fel de exercițiu fizic vorbiți? Pentru că nu oricine poate alerga la maraton!

Puteți beneficia de fiecare dintre aceste efecte, practicând simplul, aparent banalul mers pe jos. Acesta este exercițiul fizic ideal. Este ieftin, sigur și aproape oricine îl poate practica. Și pe deasupra este și plăcut. Vă puteți alege viteza dorită și vă puteți opri oricând doriți. Pe măsură ce forma va crește, puteți crește treptat și viteza, și durata mersului.

Alte variante bune de exercițiu fizic sunt înotul, ciclismul, grădinăritul și activitatea în jurul casei. La fel de utile sunt și jocurile cu mingea, cu condiția să nu se cultive spiritul de competiție. Pentru cei mai tari, jogging-ul (alergatul), urcatul scărilor, escaladarea munților, schiul alpin și chiar săritul cu coarda pot constitui variante foarte potrivite. Atunci când condițiile meteo nu permit exercițiul în aer liber, acesta poate fi făcut și în cameră (alergatul pe loc este o alternativă foarte bună) sau în săli de sport, în care se pot executa exerciții variate. Pentru cei care au posibilitate, investiția în aparatele speciale pentru exerciții fizice este o alegere foarte înțeleaptă.

Pentru a fi eficient, exercițiul fizic activ (aerobic) trebuie să fie executat într-un ritm vioi și să dureze cel puțin 15-20 de minute fără întrerupere. Aceasta este o țintă pe care cei mai mulți oameni o pot atinge. Beneficii maxime se obțin însă adoptând un program zilnic de exerciții fizice active, care să dureze 30-40 de minute. Pentru cei care au probleme cu excesul ponderal, durata exercițiilor trebuie crescută la o oră pe zi. Dacă doriți, puteți împărți ora aceasta în două sau trei ședințe.

Este adevărat că, pentru ca exercițiul să fie eficient, este necesară atingerea unui anumit nivel al pulsului în timpul lui?

Există programe speciale de exerciții fizice pentru scopuri speciale. Conceptul „pulsului de antrenament" este util în special pentru metodele de reabilitare cardiacă, prin care se urmărește întărirea inimii. Însă chiar și activitatea fizică moderată, cum ar fi mersul pe jos în pas vioi, îmbunătățește forma fizică și scade riscul de atac de cord cu până la 30%. Fiecare pas contează.

Dar eu urăsc exercițiul fizic. Este atât de plictisitor…

Toți facem o mulțime de lucruri plictisitoare în fiecare zi – ne spălăm pe dinți, facem curățenie prin casă, spălăm mașina, mergem la serviciu, spălăm vasele și multe altele. Însă suntem dispuși să le facem pentru că ne gândim la răsplată: dinți frumoși și sănătoși, casă atrăgătoare, mașină curată, salariu întreg. După un timp, aceste activități devin o rutină, constituind o parte acceptată a vieții de fiecare zi.

Considerați exercițiul fizic pur și simplu ca încă o activitate regulată, de rutină. Atunci beneficiile obținute vor dura o viață întreagă.

43

SUPERFLUIDUL NUMIT APĂ

Miracolul fără calorii

A obliga organismul să lucreze cu cantități limitate de lichid este ca și cum ai încerca să speli vasele cu o cană de apă. Atunci când nu consumăm apă în cantitate suficientă, organismul se vede nevoit să elimine reziduurile într-o formă mult mai concentrată, urmarea fiind apariția unei transpirații urât mirositoare, a unei respirații rele și a unei urini cu miros neplăcut.

Vreți să spuneți că majoritatea oamenilor nu beau suficientă apă?

În mod surprinzător, omul de rând al zilelor noastre bea mai multe băuturi răcoritoare și alcoolice decât apă. Iar cafeaua și laptele se află pe undeva pe aproape.

Observați, de exemplu, ce se întâmplă atunci când serviți masa la restaurant. Ospătarul vă servește pentru început cu un pahar mare cu apă rece, după care vă întreabă: „Ce doriți să beți?"

Bine, dar ce contează ce băutură consum? La urma urmei, toate băuturile conțin apă, nu-i așa?

Organismul poate folosi apa indiferent de sursa ei de proveniență, însă anumite băuturi ridică unele probleme speciale. Multe dintre ele conțin calorii care trebuie digerate întocmai ca și hrana. Aceste calorii pot produce creșterea depozitelor de grăsime, oscilații ale nivelului zahărului sangvin și încetinesc digestia. Apa, pe de altă parte, trece pur și simplu prin stomac, indiferent dacă acesta conține alimente sau nu. Ea nu trebuie prelucrată sau digerată, nu irită și nu tulbură funcțiile organismului și nu conține nici o calorie.

În plus, zahărul din băuturile dulci necesită apă pentru a fi metabolizat. Majoritatea băuturilor cresc secreția acidă a stomacului.

Băuturile pe bază de cola conțin fosfor, o substanță chimică ce are efectul nedorit de epuizare a rezervelor de calciu ale organismului, contribuind astfel la apariția osteoporozei.

Ce se poate spune despre băuturile dietetice?

Băuturile dietetice, cafeaua neagră și ceaiul rezolvă problema calorică, însă prezintă alte dificultăți… Substanțele chimice pe care le conțin aceste băuturi – printre care se numără aromatizantele, conservanții și coloranții ce se folosesc chiar în băuturile dietetice – irită stomacul și solicită ficatul și rinichiul pentru a le detoxifia și elimina. Toate aceste operațiuni necesită un surplus de apă.

Apa elimină toate aceste probleme. Ea nu conține calorii care să încetinească digestia sau să depună nedorita grăsime, nu solicită și nu irită în nici un fel delicatul înveliș intern al tractului digestiv și nu are în compoziția ei substanțe chimice „străine", care să lezeze sensibila mașinărie a organismului.

Câtă apă ar trebui să consum?

Suficientă pentru ca urina să rămână decolorată.

Organismul pierde cca 10-12 căni de apă prin piele, plămâni, urină și fecale. Hrana furnizează între două și patru căni de apă, lăsându-ne să bem restul de șase-opt căni de apă.

Obișnuiți-vă să beți apă la discreție. Beți când vă treziți, în orele de mijloc ale dimineții și după-amiezii și în primele ore ale serii. O cană cu apă băută este un fel de duș interior – ea clătește stomacul și-l pregătește pentru munca sa. Așa că acesta este cel mai bun mod de a începe ziua. Dacă doriți, puteți înnobila gustul acestei băuturi de dimineață, adăugându-i câteva picături de suc de lămâie. Apoi, în cursul pauzelor pentru cafea din timpul dimineții și după-amiezii, alegeți, spre binele corpului dumneavoastră, tot apa. Seara, cu o cană de apă veți reuși să alungați somnolența și ispita de a gusta ceva între mese.

Apa este exact lucrul de care organismul are nevoie pentru a-și asigura desfășurarea normală a reacțiilor chimice indispensabile tuturor proceselor vitale. Ea este băutura pe care Însuși Dumnezeu a inventat-o și a pus-o la îndemâna omului și animalelor pentru a-și potoli setea.

Așadar, cu prima ocazie când veți fi întrebat: „Doriți să beți ceva?", veți putea răspunde: „Da, un pahar cu apă ar fi minunat. De fapt, este perfect".

44

ÎMBUTELIATĂ SAU DE LA ROBINET

Ce fel de apă ar fi cel mai bine să consumăm?

De când s-au înmulțit rapoartele de contaminare a apei cu metale grele, cu reziduuri radioactive, îngrășăminte, pesticide, erbicide și scurgeri de combustibili, ca să nu mai vorbim de starea deplorabilă a unora dintre sistemele de distribuire a apei potabile, din ce în ce mai mulți oameni se tem să mai bea apă așa cum vine aceasta prin robinetul de la bucătărie.

Ce alternative ar exista pentru apa de la robinet?

- Apele minerale, cele mai populare alternative de la noi, conțin minerale dizolvate, unele fiind prezente în mod natural în apa respectivă, altele fiind adăugate. Practic, nu există limite maxime privind cantitatea de minerale care se pot adăuga.
- Apele carbogazoase constituie o altă sursă alternativă de apă, destul de mult folosită. Este bine de știut însă că ele au un conținut destul de crescut de sodiu și de aceea persoanele cu tensiunea arterială crescută ar trebui să le evite.
- Apa Seltzer este un termen care desemnează apa de robinet filtrată, carbonatată, dar fără adaosuri de minerale. Cele mai multe conțin însă adaosuri zaharate, care pot ajunge până la 100 calorii la 250 ml.

- În unele centre se poate cumpăra apă „vărsată", vândută în recipiente din plastic cu o capacitate de cca 4 l. Aceasta provine fie din izvoare sau fântâni foarte curate, fie este apă de la robinet care însă a fost prelucrată pentru a-i crește calitatea.
- În fine, cea mai pură varietate de apă este apa distilată. Prin procesul de distilare însă, apa este sărăcită de toate elementele minerale, ceea ce face ca gustul acestui tip de apă să fie stătut. Ceea ce dă gust apei sunt mineralele pe care le conține – duritatea sa.

Este apa îmbuteliată mai bună decât apa de la robinet?

Judecând după succesul producătorilor de astfel de produse, se pare că multe persoane cred acest lucru.

Trebuie să știți însă că prevederile legale privitoare la apa îmbuteliată sunt identice cu cele referitoare la apa de la robinet. Astfel că, dacă beneficiați de o sursă de apă care respectă aceste standarde, apa care curge prin robinetele locuinței dumneavoastră este la fel de pură, sigură și sănătoasă ca apa pe care o puteți cumpăra de la magazin.

Este adevărat că s-au semnalat cazuri de contaminare chimică a apei de la rețea. De asemenea, este adevărat că au existat – și probabil vor mai exista – cazuri de transmitere a unor boli infecțioase prin apa de la robinet (deși trebuie subliniat că acest lucru se petrece destul de rar). Trebuie însă să privim lucrurile în adevărata lor lumină. După cum sunt mulți oameni care se tem să zboare cu avionul, chiar dacă statisticile arată că sunt mai în siguranță în avion decât într-un automobil sau chiar decât atunci când traversează strada, tot așa se întâmplă și cu orice problemă legată de contaminarea apei potabile: aceste situații se bucură de o mediatizare care întrece cu mult pericolul real pe care-l prezintă pentru majoritatea oamenilor.

Care este situația în România? Sunt oare simple exagerări problemele legate de calitatea apei?

În țara noastră, situația aprovizionării cu apă și calitatea apei de la rețea diferă foarte mult de la un oraș la altul, iar în unele zone rurale există probleme serioase în această privință.

Din păcate, unele orașe nu au încă rețele de distribuire a apei care să respecte toate prevederile legislative în vigoare. Dacă ne referim la București, de pildă, apa necesară este preluată din râurile Argeș și Dâmbovița, și nu din pânza freatică de mare adâncime. În plus, în unele zone, apa nu poate fi furnizată continuu.

În ceea ce privește fântânile din zonele rurale, un studiu efectuat acum cinci ani în peste 90% din comunele din România a arătat că, în mai mult de 1/3 din fântânile investigate, conținutul de nitrați depășește concentrația maximă admisă pentru apa de băut – în unele cazuri de 20 de ori. Zonele cele mai afectate sunt: Dolj, Iași, Buzău, Giurgiu, Bacău, Mehedinți, Teleorman, Botoșani, Olt, Tulcea, Călărași. Principala problemă de sănătate legată de creșterea concentrației nitraților în apa de băut o reprezintă methemoglobinemia infantilă (boala albastră de fântână). Această boală este consecința formării methemoglobinei prin legarea moleculelor de nitrit (formate prin reducerea microbiană a nitraților) de hemoglobină. Atunci când procentul methemoglobinei depășește 11% din hemoglobina totală, apar semnele clinice (cianoza) și, la concentrații mai mari, chiar moartea. Anual se înregistrează 200-220 de cazuri de intoxicații acute la copii de 0-1 an, cu o rată a deceselor de 6-8%.

Ce pot face în cazul în care apa de la rețea sau din fântână este nesigură?

Dacă locuiți într-o zonă în care calitatea apei lasă de dorit, una dintre cele mai eficiente măsuri pe care le puteți lua este să vă procurați un filtru pentru îndepărtarea substanțelor care contaminează apa – de exemplu filtrul BRITA-BABY sau BRITA-nitrat pentru cei din zonele rurale. Orice filtru de bună calitate înlătură majoritatea substanțelor contaminante și îmbunătățește gustul apei. Există și alte sisteme mai sofisticate, dar și mai costisitoare.

Există însă și soluții mai simple: riscul intoxicării cu plumb – în special acolo unde aprovizionarea cu apă nu e continuă – poate fi minimalizat lăsând apa de la robinet să curgă măcar un minut înainte de a o folosi. Cât privește clorul, acesta se evaporă dacă apa este colectată într-un vas sau borcan care este apoi lăsat deschis pentru un timp, aceasta fiind încă o metodă de îmbunătățire a gustului apei.

Cei care locuiesc în zonele rurale trebuie să acorde o mare atenție amplasării și folosirii în condiții de igienă a fântânilor, prin respectarea distanței față de latrină, grajd, locul de depozitare a gunoiului și grădinile de zarzavat, precum și controlului calității apei de fântână, în special în cazul familiilor cu sugari și copii mici.

Să nu uităm însă că rămâne totuși un adevăr acela că sănătatea celor mai mulți dintre noi este mult mai primejduită de faptul că nu bem suficientă apă decât de substanțele nocive cu care aceasta ar putea fi contaminată. Apa de la robinet este de sute de ori mai ieftină decât cea îmbuteliată și, în plus, se află la dispoziția noastră aproape oricând. Tot ce ne rămâne de făcut este să avem grijă să bem cât mai multă – măcar 5-6 pahare pe zi.

45

SOARELE

Sărutul soarelui

Expunerea excesivă la soare poate conduce la apariția cancerului de piele, precum și la ridarea și îmbătrânirea prematură a pielii. Pe de altă parte însă, în doze corespunzătoare, razele solare au efecte benefice asupra organismului.

Care sunt efectele benefice ale razelor solare?

În primul rând, soarele omoară microbii. Acesta este unul dintre motivele pentru care este important să scoatem la soare, în aer liber, covoarele, păturile și plăpumile pe care nu le putem spăla în mod regulat.

Expunerea cu măsură la soare conferă pielii o strălucire și un aspect sănătos, crescându-i elasticitatea și făcând-o mai pliabilă. O piele moderat bronzată este mai rezistentă la infecții și la arsuri solare decât pielea nevăzută de soare.

Apoi, soarele are capacitatea de a spori buna dispoziție și de a ridica moralul. Totul este să nu vă expuneți prea mult și să nu ajungeți să suferiți arsuri. Alături de exercițiile fizice active, lumina soarelui constituie un foarte eficient tratament adjuvant în caz de depresie acută sau cronică – lucru pe care ar trebui să nu-l uităm în timpul lunilor reci și întunecoase ale iernii.

Un lucru și mai important este acela că, sub acțiunea razelor solare asupra pielii, organismul fabrică vitamina D. Această vitamină

face posibilă absorbția calciului din intestin și ajută organismul să clădească oase puternice. În felul acesta, soarele previne apariția rahitismului atât la copii, cât și la adulți și ajută la prevenirea osteoporozei.

Razele solare mai au și alte efecte benefice asupra organismului:

- scad nivelul colesterolului
- întăresc sistemul imunitar
- grăbesc vindecarea articulațiilor umflate în puseurile de activare a artritei
- ușurează unele simptome ale sindromului premenstrual.

Care ar fi efectele dăunătoare ale razelor solare?

Expunerea excesivă la soare reprezintă unul dintre factorii de risc majori în apariția cancerului de piele – în special în cazul persoanelor cu piele deschisă la culoare și care au un regim alimentar bogat în grăsimi.

De asemenea, este bine să știți că arsurile solare de la nivelul pielii sunt periculoase pentru oricine. Fiecare arsură distruge o parte de țesut sănătos și viu. Arsurile repetate produc modificări ireversibile, care pot pune temelia apariției cancerului de piele.

În plus, de parcă cele de mai sus nu ar fi suficiente, arsurile repetate și chiar bronzarea intensă distrug treptat țesutul elastic și glandele uleioase ale pielii, ducând la apariția ridurilor și la îmbătrânirea prematură a acesteia.

Care ar fi câteva dintre principiile călăuzitoare care ne pot asigura o expunere benefică și lipsită de riscuri la razele solare?

• Bronzarea moderată are efect protector: Este ca și cum ți-ai pune ochelari de soare pe piele. Trebuie însă să vă cunoașteți foarte bine toleranța personală la soare. Persoanele cu ten deschis sau cu părul roșcat trebuie să înceapă expunerea la soare cu 5 minute pe zi. Persoanele brunete pot începe cu 15 minute pe zi. O țintă realistă pentru majoritatea persoanelor este o expunere de 20-30 de minute pe zi a unei suprafețe corporale cât mai mari posibil.

• Aveți mare grijă ca niciodată să nu ajungeți la arsuri din cauza expunerii excesive la soare. Purtați haine protectoare, ochelari de soare sau aplicați pe suprafața pielii creme-ecran, dacă este necesar.

Fiți atenți cu precădere în timpul zilelor noroase și iarna, când pământul este acoperit cu un strat alb de zăpadă.

• Dacă urmează să plecați într-o excursie sau în concediu, „antrenați-vă" pielea măcar cu câteva zile înainte, expunând-o progresiv la soare până ce capătă o culoare roz.

• Câteva minute de expunere a pielii mâinilor și feței la soare în fiecare zi sunt suficiente pentru sinteza întregii cantități de vitamina D de care organismul dumneavoastră are nevoie.

• Lăsați soarele să pătrundă nestingherit în interiorul locuinței dumneavoastră în fiecare dimineață. Sănătatea și moralul dumneavoastră vor avea numai de câștigat.

De mii de ani, soarele a fost recunoscut ca fiind mijlocitorul vieții. Astăzi, știm însă că razele lui pot fi atât vindecătoare, cât și distrugătoare, că pot fi sărutul vieții sau al morții. Totul depinde de modul cum le folosim.

46

TUTUNUL

Cel mai de temut drog din lume

Este bine stabilit faptul că fumatul constituie o gravă amenințare la adresa sănătății publice. În întreaga lume, există la ora actuală 1,1 miliarde de fumători. În țările dezvoltate, 41% dintre bărbați și 21% dintre femei fumează în mod regulat. În țările în curs de dezvoltare, 50% dintre bărbați și 8% dintre femei fumează. Numărul femeilor care fumează este în creștere în multe țări. În fiecare an, se fumează 6.000 miliarde de țigări. În aceste condiții, nu este de mirare că în fiecare an se produc în lume 3.000.000 de decese datorate tutunului, 1/3 dintre ele producându-se în țările în curs de dezvoltare. Dacă actualele tendințe persistă, tutunul va cauza aproximativ 10.000.000 de decese pe an, în următorii 20-40 de ani, dintre care 70% în țările în curs de dezvoltare. (Date dintr-un document OMS publicat recent – 1995.)

În România, există astăzi peste 10.000.000 de fumători. În zonele urbane, 44,6% dintre bărbați și 19,9% dintre femei fumează în mod regulat. În mediul rural, 40,5% dintre bărbați și 9,3% dintre femei fumează regulat.

Date statistice confirmă mereu și mereu că tutunul este drogul cel mai de temut din lume. Date recente confirmă faptul că riscurile legate de tabagism sunt cu mult mai mari decât se credea până acum, îndeosebi atunci când fumatul a fost deprins în timpul adolescenței. Un fumător din doi riscă să moară într-o bună zi din cauza țigării.

De fapt, tutunul ucide în fiecare an mai mulți oameni decât reușesc s-o facă accidentele rutiere, incendiile, celelalte droguri, SIDA și crimele la un loc. Ceea ce este și mai trist este faptul că tutunul ucide și mii de „fumători involuntari" – persoane nevoite să respire fum „de mâna a doua".

Într-adevăr, tabagismul constituie cel mai mare factor de risc evitabil de deces prematur, de incapacitate și de boală.

În ce fel duce fumatul la apariția cancerului pulmonar?

Căile respiratorii ale omului normal sunt căptușite cu milioane de perișori minusculi, numiți „cili". Acești cili acționează asemenea unor periuțe, protejând canalele aeriene de praf, gudroane și alte corpuri străine, pe care le „mătură" în susul acestora până ce pot fi scuipate afară.

De fiecare dată însă, când o „rafală" de fum de țigară se abate asupra acestor cili, mișcările lor devin mai lente și în scurt timp încetează cu totul. Ca urmare, gudroanele din fumul de țigară se fixează pe pereții căilor aeriene și încep să se insinueze printre celulele care le căptușesc pe dinăuntru. Cu timpul, această iritație continuă transformă unele dintre aceste celule în celule canceroase. Această transformare necesită mai mulți ani. O dată apărut însă, cancerul își croiește drum din ce în ce mai adânc în plămâni. Și de cele mai multe ori, atunci când este descoperit, nu se mai poate face nimic.

Este cancerul pulmonar principala cauză de deces la fumători?

Nicidecum. În România, cancerul pulmonar produce cca 10.000 de decese pe an (din păcate, nu există date statistice recente precise). În schimb, fumatul este răspunzător de 30% din decesele prin boala coronariană, care în anul 1993 s-au cifrat în România la cca 50.000. Prin urmare, cca 115.000 din decesele prin boala coronariană s-au datorat fumatului, plus un număr și mai mare de decese prin accidente vasculare cerebrale.

Nicotina și monoxidul de carbon constituie principalii factori incriminați în favorizarea apariției bolilor cardiovasculare. Nicotina produce vasoconstricție în special în teritoriul arterelor mici, privând astfel inima, creierul, plămânii și alte organe vitale de oxigenul de care au atâta nevoie. Pe de altă parte, nicotina produce o senzație

de bine, de relaxare, acesta fiind și principalul motiv pentru care atâția oameni aleg să fumeze. În plus, nicotina dă dependență.

Monoxidul de carbon interferează în mod direct cu capacitatea globulelor roșii de a transporta oxigenul. Aceasta duce la apariția senzației de lipsă de aer, la scăderea rezistenței și favorizează și accelerează procesul de îngustare și de astupare a arterelor (ateroscleroza).

Alte efecte negative?

Din nefericire, există o mulțime de alte efecte negative:

- Fumătorii se îmbolnăvesc mult mai des de cancer al cavității bucale, laringelui, esofagului, stomacului, pancreasului, vezicii urinare, rinichilor și colului uterin decât nefumătorii.
- Emfizemul pulmonar, o altă consecință nefastă a fumatului, distruge țesutul pulmonar, ducând în cele din urmă la moarte prin sufocare. În S.U.A., mor în acest fel peste 60.000 de fumători în fiecare an.
- Ulcerele gastrice și duodenale sunt cu 60% mai frecvente la fumători.
- Fumatul favorizează pierderea calciului din oase, accelerând procesul de rarefiere a acestora, numit osteoporoză.
- Fumatul în timpul gravidității are consecințe negative asupra dezvoltării fetale și crește riscul morții după naștere.

Dacă cineva a fumat foarte multe țigări timp de mulți ani de zile, mai merită să se lase de fumat?

Peste 80% din cancerele pulmonare și 50% din cancerele vezicii urinare ar putea fi prevenite, dacă persoanele în cauză s-ar lăsa de fumat.

Cei care se lasă de fumat încep să se vindece aproape imediat. Pe măsură ce nicotina și monoxidul de carbon sunt eliminate din organism, riscul de îmbolnăvire cardiovasculară legat de fumat scade dramatic. În ceea ce privește riscul îmbolnăvirii de cancer, acesta scade mai lent, pericolul fiind tot mai mic, pe măsură ce săptămânile și lunile trec.

Există și alte lucruri pentru care merită să te lași de fumat: simțământul victoriei, creșterea respectului de sine, recâștigarea unei

respirații plăcute și a capacității de a simți gustul alimentelor, creșterea rezistenței generale a organismului și îmbunătățirea stării de sănătate, instalarea unui simțământ de bine și de eliberare de sub tirania unei deprinderi incomode, costisitoare, dăunătoare și din ce în ce mai nepopulare. Renunțarea la fumat crește, de asemenea, șansele de a găsi o slujbă de care să fii mulțumit.

Deseori reacționăm exagerat față de cele mai banale riscuri pentru sănătate, în vreme ce ignorăm pericole mult mai serioase. De pildă, se știe astăzi că jumătate din fumătorii care fumează regulat vor deceda ca urmare a unei afecțiuni legate de acest obicei. De asemenea, ei pierd, în medie, 8,3 ani dintre speranța de viață – sau 12 minute pentru fiecare țigară fumată. Totuși mulți reacționăm mult mai vehement când aflăm că există un risc de unu la un milion de a ne îmbolnăvi de cancer datorită prezenței în apa potabilă a vreunei substanțe chimice. Credem că a sosit timpul să așezăm fiecare lucru la locul lui. Și vă asigurăm că cea mai mare favoare pe care o puteți face organismului dumneavoastră este să vă lăsați de acest obicei dăunător și să începeți să respirați cu adevărat liberi.

> *„Nu știți că trupul vostru este un templu?… Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu”*. 1 Corinteni 6,19.20

47

ALCOOLUL

False răcoritoare

Arată ca băuturile răcoritoare, au același gust ca băuturile răcoritoare și sunt vândute ca băuturi răcoritoare. Dar orice asemănare se oprește aici. Aceste băuturi de care dorim să ne ocupăm conțin mai mult alcool decât o halbă de bere sau un pahar de vin; și, pe deasupra, au și un conținut caloric destul de bogat.

Vă referiți la băuturile răcoritoare care conțin alcool? Dar sunt atât de atrăgătoare… și par a fi și sănătoase.

Tocmai aici e vicleșugul. Aceste așa-zise băuturi răcoritoare sunt oferite într-o diversitate de culori, pe care oamenii le asociază cu sucurile de fructe. De cele mai multe ori, pe ambalajul acestor băuturi se pot vedea imagini de fructe proaspete, deși unele dintre ele nu conțin deloc fructe sau sucuri de fructe.

Mai mult, aceste băuturi au un gust dulce și acidulat, foarte asemănător cu al băuturilor răcoritoare adevărate. În felul acesta, gustul alcoolului este mascat, băuturile acestea devenind îndrăgite și de cei care nu obișnuiesc să consume alcool. În fine, aceste băuturi nu sunt ambalate ca celelalte băuturi alcoolice, ci mai degrabă asemenea băuturilor răcoritoare.

Bine, dar nu-i așa că aceste băuturi sunt mai puțin dăunătoare sănătății decât băuturile alcoolice?

Partea cea mai proastă este că cei care produc și comercializează aceste false răcoritoare întreține iluzia că produsele lor sunt sărace

în alcool. Lucrurile nu stau așa. Băuturile acestea conțin alcool în proporție de 6% din volumul lor, în timp ce berea conține numai 4% alcool (tot din volum). Dacă ținem seama de faptul că aceste băuturi sunt de obicei livrate în recipiente de 340 g, cantitatea de alcool dintr-o porție o poate depăși pe cea dintr-un gin sau băutură tonică (cu 30 g lichior) sau dintr-un pahar cu vin servit la cină.

În ce fel îi afectează aceste băuturi pe tinerii de azi?

Adolescenții – și în special adolescentele – sunt foarte atrași de aceste băuturi. Numele acestora le sugerează că au de-a face cu o băutură ușoară, capabilă să le împrospăteze forțele. Și apoi mai este gustul acestor băuturi, pe care adolescenții îl apreciază foarte mult. „Răcoritoarele care conțin alcool constituie un pericol pentru copii, pentru că sunt foarte ușor de băut" – afirma recent o autoritate în pediatrie. „Nu trebuie să faci decât un mic pas de la o limonadă la o băutură alcoolizată cu aromă de lămâie. Nu trebuie să te deprinzi cu gustul alcoolului în prealabil."

Cât de serioasă este problema consumului de alcool în rândul adolescenților?

Un studiu recent, efectuat în S.U.A., a arătat că cel puțin 40% dintre adolescenții aflați în ultimii ani de gimnaziu și până la 80% dintre elevii de liceu au folosit cel puțin o dată băuturi răcoritoare alcoolizate. De asemenea, 37% dintre adolescenții aflați în grupa de vârstă 12-17 ani consumă în mod curent alcool, iar cca 5% dintre adolescenții din S.U.A. au deja probleme serioase cauzate de folosirea alcoolului.

În ceea ce privește situația adolescenților din țara noastră, aceasta pare mai bună la o analiză superficială: rezultatele sondajelor efectuate arată în această grupă de vârstă un procent de consumatori sensibil mai scăzut decât în S.U.A., iar băuturile răcoritoare alcoolizate nu au pătruns decât relativ recent pe piața românească. Nu trebuie să uităm însă că rezultatul sondajelor respective – așa cum recunosc chiar cei ce le-au efectuat – sunt subevaluate pentru toate grupele de vârstă (și în special pentru adolescenți) și că în România consumul de băuturi alcoolice începe de la vârste destul de fragede.

Studii mai recente evidențiază o creștere alarmantă a consumului de băuturi alcoolice, în special în rândul tinerilor de la noi din țară.

Trebuie să facem ceva pentru a ne ajuta copiii, pentru că, atunci când e vorba de alcool, adolescenții care s-au deprins să-l folosească vor continua s-o facă și în timpul vieții de adult. Deja avem peste un milion de alcoolici adulți și peste o jumătate de milion de persoane care au probleme serioase legate de consumul de alcool. Jumătate dintre accidentele rutiere fatale au la bază consumul de alcool și un număr din ce în ce mai mare de catastrofe aeriene își au izvorul tot aici.

Alcoolul pretinde un preț prea mare pentru sănătate. El favorizează apariția hipertensiunii arteriale și are un efect toxic direct asupra mușchiului cardiac. De asemenea, alcoolul crește riscul apariției accidentului vascular cerebral, al morții subite prin tulburări de ritm cardiac și cardiomiopatii, al insuficienței cardiace congestive, cirozei hepatice și al cancerului. De fapt, alcoolul crește morbiditatea și durata spitalizării în general, scăzând în același timp numărul anilor rodnici din viața băutorului. În plus, el face ravagii în viețile membrilor familiei și prietenilor consumatorului de alcool.

Probabil însă că cele mai triste și mai îngrijorătoare statistici care au ieșit la iveală în ultimii ani sunt cele referitoare la copiii condamnați la o viață de retardați mental și fizic, ca urmare a obiceiului părinților lor de a consuma alcool.

Ce s-ar putea face pentru a ne proteja tineretul?

Băuturile răcoritoare alcoolizate sunt o afacere foarte rentabilă: în S.U.A., de pildă, ele contribuie cu cca 25% la totalul vânzărilor de produse industriale. Popularitatea de care se bucură ar putea fi totuși redusă, dacă aceste băuturi

- ar fi livrate în ambalaje pe care să se specifice clar că este vorba despre băuturi alcoolice, fiind interzisă vinderea lor persoanelor sub 21 de ani;
- ar avea pe recipientele în care sunt vândute inscripții vizibile care să-i avertizeze pe consumatori cu privire la pericolele legate de folosirea băuturilor alcoolice;
- ar fi supuse unor taxe suplimentare, adăugându-se astfel încă o mică barieră în calea distribuirii lor.

Lucrul care ni se pare cel mai important este constatarea că tinerii care cresc în familii în care nu se folosește alcoolul au, statistic vorbind, mult mai puține probleme atunci când devin adulți. Nu există influență mai puternică decât aceea a unui bun exemplu părintesc.

> *„Vinul este batjocoritor, băuturile tari sunt gălăgioase; oricine se îmbată cu ele nu este înțelept”.* Proverbe 20,1

48

CAFEAUA

Energizantă cu adevărat?

În fiecare zi, nouă din zece români se droghează cu o substanță psihotropă (psihostimulantă), ce poate fi procurată fără rețetă, de la aproape orice magazin. Despre ce substanță este vorba? Despre banala, obișnuita cafeină.

Oare chiar așa să stea lucrurile?

Dacă nu vă vine să credeți, încercați să vă gândiți la cât mai multe persoane pe care le cunoașteți și care să nu bea măcar o ceașcă de cafea pe zi. Sau de ceai negru. Sau care să nu folosească măcar o tabletă de tranchilizant. Ori care să nu bea cu lăcomie măcar o sticlă de cola. Nu-i așa că nu puteți găsi prea multe astfel de persoane? Deși pentru toate aceste produse există alternative lipsite de cafeină, acestea din urmă sunt apreciate cu precădere de copii și persoane în vârstă.

Bine, dar toți avem nevoie de un stimulent din când în când… Și, din câte știu, cafeina nu dă dependență, nu-i așa?

Orice substanță care produce dependență produce, atunci când administrarea ei se oprește, efecte fizice și psihice observabile și măsurabile. Privind problema din acest punct de vedere, chiar și doze reduse de cafeină, administrate regulat pe o perioadă mai lungă de timp, vor produce un anumit grad de dependență.

Una dintre cele mai bune metode de a verifica acest lucru este aceea de a nu mai consuma deloc cafeină (sub nici o formă) timp de câteva zile. În aceste condiții, dacă există dependență, cel mai obișnuit simptom care apare este durerea de cap, cu o intensitate variind de la ușoară la severă. Alteori, se declanșează o criză migrenoasă. Apar și alte manifestări fizice, cum ar fi o senzație de epuizare, pierderea poftei de mâncare, grețuri și vărsături. Aceste simptome durează una până la cinci zile.

Manifestările psihologice ale sindromului de „înțărcare" sunt și mai greu de suportat. Deseori apare depresia. Oamenii se obișnuiesc să facă apel la aceste stimulente de mai multe ori pe parcursul unei zile. Nevoia psihică (impulsul) poate fi comparată cu dorința de a aprinde o țigară – e foarte greu să-i reziști.

Este cafeina cu adevărat dăunătoare organismului?

- Cel mai evident efect negativ este suprastimularea sistemului nervos, cu apariția de tremor, iritabilitate, anxietate și tulburări ale somnului. Cu timpul, aceste simptome fac loc oboselii cronice, lipsei de energie și insomniei persistente.
- Băuturile care conțin cafeină pot produce iritație gastrică. În vreme ce principalii agenți responsabili de acest efect sunt chimicalele, grăsimile și anumiți agenți aromatizanți, cafeina are un efect constrictor asupra vaselor sangvine. În felul acesta, ea poate tulbura digestia. Dozele crescute de cafeină induc voma.
- De asemenea, băuturile care conțin cafeină stimulează producția excesivă de acid la nivelul stomacului, lucru care agravează ulcerele și celelalte probleme gastrice.
- Un alt efort nedorit al cafeinei este stânjenirea absorbției calciului și fierului. În condițiile în care osteoporoza și anemia feriprivă sunt boli tot mai prezente, acest efect capătă o importanță deosebită.
- Cafeina determină creșterea nivelului zahărului din sânge, efect care, alături de cel psihostimulant, mărește disponibilul energetic al organismului. Deși acesta pare un lucru benefic, creșterea zahărului sangvin declanșează un răspuns insulinic

care nu numai că anulează rapid această creștere, dar produce și un declin, o scădere exagerată a zahărului din sânge. Așa ia naștere sindromul „yo-yo", caracterizat tocmai prin aceste creșteri și scăderi succesive ale nivelului zahărului sangvin, traduse în planul manifestărilor exterioare prin consumarea peste puțin timp a încă unei cești de cafea, apoi a încă uneia ș.a.m.d.

Lista nu se termină aici.

- Cafeina irită rinichii, crescând diureza (producția de urină). S-a stabilit o legătură între folosirea cafelei și apariția unor tipuri de cancer ale tractului urinar. S-a demonstrat că crizele de astm și reacțiile alergice pot fi precipitate de cafeină.

Cu ce am putea înlocui cafeina?

Dimineața, la sculare, după dușul cald, faceți un scurt duș rece și apoi ștergeți-vă rapid cu prosopul.

După fiecare oră de lucru (în special dacă aveți o activitate sedentară) este bine să luați o mică pauză, să vă întindeți și să respirați adânc de câteva ori. În pauzele mai lungi, puteți să faceți o mică plimbare în pas vioi. Dimineața, după dușul cald, e bine să terminați cu un scurt duș rece. Nu uitați să beți de mai multe ori pe zi câte o cană cu apă rece (sau caldă). Masați-vă pe spate colegul de serviciu și rugați-l să vă facă la fel. Păstrați curățenia la locul de muncă. Când simțiți că ați obosit, apropiați-vă de fereastră și relaxați-vă ochii privind în depărtare. Toate aceste sugestii vă vor ajuta să vă simțiți mai bine. Folosiți-vă imaginația pentru a descoperi și alte modalități de a vă recâștiga energiile, fără să trebuiască să plătiți cu dobândă mai târziu.

Într-o situație de criză, contează puțină cafeină?

Sigur că folosirea ocazională a unor doze mici de cafeină nu reprezintă un pericol major pentru sănătate. Problema este însă că cei mai mulți oameni nu știu când să se oprească.

49

MEDICAMENTELE

Sau despre cum se pot omorî păianjenii cu barosul

„Tratarea bolilor omenești cu majoritatea medicamentelor zilelor noastre poate fi asemănată cu încercarea de a stinge un incendiu izbucnit într-un coș de gunoi dintr-un apartament al unui zgârie-nori, inundând cu apă clădirea de sus până jos" – afirma nu demult un cunoscut profesor universitar de farmacologie. Sau, ca să spunem același lucru cu alte cuvinte, „este ca și cum ai folosi un baros pentru a strivi un păianjen".

Chiar și cele mai bune și eficiente medicamente produc o mulțime de efecte secundare neplăcute și uneori chiar periculoase. Multe dintre medicamentele folosite pe scară largă astăzi se dovedesc adesea a fi mai degrabă un pericol pentru sănătate decât un ajutor.

Cred că exagerați...

M-aș bucura să fie așa. Haideți să ne referim la un exemplu simplu – la aspirină. Mulți oameni iau aspirină pentru cel mai mic semn de febră, răceală sau durere de cap. În fiecare 24 de ore, în S.U.A. se consumă 45 de tone din acest medicament!

Anual, 100.000 de persoane suferă de pe urma efectelor toxice severe ale aspirinei sau ale altor produse înrudite. Ca și cum aceasta nu ar fi de ajuns, se știe astăzi că aspirina favorizează apariția

ulcerelor gastrice și că este legată de apariția sindromului Reye, o boală adeseori mortală, care apare la copii.

Vă referiți, desigur, la folosirea abuzivă a medicamentelor, nu-i așa? Sau, poate, la folosirea drogurilor?

În lumea medicală, aproape zilnic se descoperă medicamente noi, mai eficiente, iar cele vechi sunt necontenit îmbunătățite și rafinate. Însă medicamentul ideal – acela care-și face efectul fără să producă nici un efect secundar nedorit – continuă să ne scape.

Ideea este că nici un medicament nu este complet sigur. Chiar și antibioticele, care adesea salvează viața, poartă cu ele riscul producerii unor efecte nedorite, cum ar fi greață, vomă, diaree și reacții alergice.

Dar medicamentele eliberate pe bază de rețetă? Ele sunt lipsite de riscuri dacă respecți indicațiile de administrare, nu-i așa?

Să luăm, spre exemplu, cazul medicamentelor folosite pentru tratarea hipertensiunii arteriale. Acestea sunt cele mai folosite și printre cele mai eficiente medicamente. Însă, pe lângă scăderea tensiunii arteriale, ele produc și o mulțime de efecte secundare nedorite, cum ar fi slăbiciune, oboseală, somnolență, dureri de cap, depresie mentală, amețeală, balonare, transpirații, indigestie, instabilitate emoțională, îngreunarea vorbirii, creșterea nivelurilor colesterolului și impotență. Persoanele care au nevoie de aceste medicamente sunt deseori nevoite să încerce mai multe tipuri diferite până găsesc unul pe care-l pot tolera.

Având în vedere cele de mai sus, de ce sunt totuși oamenii atât de dispuși să ia medicamente?

Una din explicații este legată de așteptări. Oamenii vor să creadă că există o poțiune miraculoasă pentru problema lor specifică. Iar dacă se găsește vreun doctor care să nu le dea imediat rețeta dorită, deseori ei apelează la altul dispus s-o facă. Și, deși majoritatea bolilor de care omul zilelor noastre suferă răspund favorabil la măsuri de schimbare a modului de viață, cum ar fi adoptarea unei alimentații mai bune, a unui program regulat de exerciții fizice și normalizarea greutății corporale, medicul care alege să promoveze aceste prin-

cipii descoperă deseori că vâslește contra curentului – ceea ce nu este deloc ușor. Oamenii sunt mult mai atrași de rețete-minune și „scurtături" când e vorba de sănătate.

Mulți oameni au o încredere copilărească în medicamente, pe care le folosesc ca să-i calmeze, ca să poată dormi, ca să-și păstreze greutatea ideală și ca să se protejeze față de orice suferință imaginabilă. Medicii au deseori ocazia să vadă persoane care iau câte 10-20 sau chiar mai multe pastile în fiecare zi. Nu sunt puțini cei cărora trebuie să li se oprească administrarea de medicamente pentru a se însănătoși.

Înseamnă că nu merită să riscăm să mai folosim medicamente?

Nu. Administrarea oricărui medicament presupune o cumpănire adecvată a necesității și a riscurilor. Astfel, o infecție bacteriană severă va fi mai puțin riscantă pentru sănătatea unei persoane care ia antibiotice decât în cazul cuiva care nu folosește deloc medicamente. Pentru un bolnav de diabet de tip I, insulina este esențială pentru supraviețuire, însă, în cazul cuiva care suferă de durere de cap, o plimbare în pas vioi sau un somn scurt sunt alternative mult mai bune decât tableta de aspirină.

Care ar fi câteva dintre principiile călăuzitoare pentru o folosire inteligentă a medicamentelor?

Cei mai mulți dintre noi vom avea nevoie de medicamente în anumite momente ale vieții, pentru o perioadă limitată de timp. Foarte puține persoane au nevoie de medicamente pe tot parcursul vieții lor. Există și o altă categorie – aceea a persoanelor care au foarte rar nevoie de medicamente. Cel mai sănătos om pe care-l cunoaștem este un medic în vârstă de 70 de ani, care afirmă că, în toți acești ani, singurele medicamente pe care le-a luat au fost două aspirine.

Există două mari clase de medicamente:

- Unele medicamente combat cauza problemei de sănătate, prin vindecarea bolii infecțioase (cazul antibioticelor) sau prin furnizarea unei substanțe pe care organismul nu mai poate s-o producă (de exemplu, cazul insulinei).

- Majoritatea medicamentelor însă atenuează simptomele bolii, neinfluențând cauza ei. Ele sunt un fel de „oblojire a rănilor", ușurând pentru o vreme suferința bolnavului. Exemple de astfel de medicamente sunt sedativele, tranchilizantele și antialergicele.

O regulă simplă și sigură este aceea de a păstra medicamentele pentru probleme specifice, identificabile, care nu pot fi rezolvate cu mijloace mai simple (mai puțin agresive).

Atunci când luați un medicament, asigurați-vă că ați înțeles riscurile și efectele secundare legate de administrarea lui. Informați-vă precis cu privire la modul și momentul în care va trebui să-l luați și, de asemenea, la efectul pe care se presupune că-l va produce în organismul dumneavoastră. Memorați semnele care apar în caz de supradozaj. Nu asociați mai multe medicamente fără să cereți sfatul medicului. Pentru a evita riscul dependenței fizice și psihologice, nu luați nici un medicament mai mult timp decât v-a fost recomandat. Aveți grijă ca medicul care se ocupă în mod curent de dumneavoastră să aibă cunoștință de toate medicamentele pe care le luați.

Nu uitați că folosirea „artileriei grele" a medicamentelor pentru probleme minore sau care ar trebui rezolvate prin măsuri ce țin de stilul de viață vă poate expune oboselii, epuizării și depresiei.

Acordați medicamentelor respectul pe care-l merită. Obișnuiți-vă să le priviți ca măsuri de ultimă alegere. A sosit timpul să încetăm să mai ucidem păianjeni cu barosul.

50

AERUL

O gură de aer proaspăt

Plantele de interior aduc beneficii mult mai mari decât simpla înfrumusețare a locuințelor și birourilor noastre. Ele îmbogățesc aerul cu oxigen, absorb dioxidul de carbon, iar unele sunt chiar capabile să îndepărteze substanțele toxice poluante din aerul pe care-l respirăm.

Vreți să spuneți că acești poluanți periculoși se pot acumula și în interiorul locuințelor?

Acest lucru devine din ce în ce mai adevărat în epoca noastră, când multe locuințe și birouri sunt construite foarte etanș, pentru a reduce cheltuielile pentru încălzire. Însă acest avantaj poate fi contracarat de ventilația proastă și de posibilitatea acumulării poluanților de interior.

Desigur, cel mai periculos poluant este fumul de țigară, însă există și alții.

Anumite obiecte din lemn emană mici cantități de formaldehidă, iar din covoare, mochetă, tapițerie, produsele de curățare, aparatura electrocasnică și hainele recent curățate chimic se degajă în aerul din încăperea unde se află acestea o serie de alți vapori chimici. Alte două gaze otrăvitoare – monoxidul de carbon și dioxidul de azot – pot proveni din sobele și mașinile de gătit cu gaz, petrol sau cărbuni, precum și din aparatele de încălzire care funcționează cu kerosen.

Probleme asemănătoare produc și praful, acarienii de interior, mucegaiurile și ciupercile, ozonul, plumbul, azbestul, reziduurile de pesticide și, în anumite regiuni, vaporii de radon.

În ce fel ne afectează acești poluanți?

Simptomele variază de la usturimi la nivelul ochilor, dureri în gât, tuse și mâncărime, până la dureri de cap, astenie, greață, amețeli, senzație de epuizare și depresie. Această asociere de simptome este uneori desemnată ca „sindromul casei insalubre".

Ce putem face pentru a ne proteja?

Există, în esență, două modalități de a ne proteja – desigur, nu în proporție de 100%, dar în măsură semnificativă.

În primul rând, putem controla expunerea. Iată câteva exemple:

- Interziceți fumatul în interiorul camerelor. Chiar și fumul de mâna a doua conține sute de substanțe chimice periculoase.
- Aveți în vedere ca toate încălzitoarele și aparatele care funcționează cu gaze, petrol sau kerosen să aibă dispozitive de eliminare a gazelor de ardere în aerul atmosferic. Același lucru este valabil și pentru sobe, cuptoare, mașini de gătit, indiferent de combustibilul folosit. Și nu uitați de curățătoarele chimice de haine.
- Dacă aveți dispozitive de încălzire și condiționare a aerului, aveți grijă să le mențineți în stare optimă. Curățați cu regularitate conductele și filtrele de aer.
- Mențineți hornurile deschise și în bună stare de funcționare.
- Folosiți cât mai rar naftalină, substanțe de împrospătare a aerului etc...
- Evitați ambalarea motorului unui vehicul în interiorul garajului atașat locuinței sau în apropierea unei ferestre deschise.

În al doilea rând, putem îmbunătăți ventilația aerului.

Soluția cea mai evidentă pentru problemele produse de poluarea de interior este deschiderea ferestrelor și realizarea unei ventilații încrucișate. Aerul proaspăt nu numai că diluează vaporii „blocați" în interior, diminuându-le potențialul toxic, dar are și avantajul că îmbogățește aerul stătut. Arareori ne gândim că, în încăperile închise, același aer este respirat din nou și din nou. Conținutul de

oxigen scade, iar cel de dioxid de carbon și alte reziduuri crește, ceea ce are ca urmare apariția somnolenței, oboselii și durerilor de cap.

Iată câteva sugestii:

- Reglați aparatele de aer condiționat și sistemele de încălzire a aerului în așa fel, încât să introducă 20-25% (sau mai mult) aer proaspăt. Desigur că prețul energiei consumate va fi ceva mai mare, însă beneficiile în domeniul sănătății le vor compensa cu prisosință.
- Aerisiți-vă locuința cel puțin o dată pe zi. În zilele cu ceață, aerisiți locuința seara sau dimineața devreme. În majoritatea regiunilor, numărul particulelor prezente în aer scade considerabil după apusul soarelui.
- Dormiți, pe cât posibil, cu o fereastră deschisă. De asemenea, în măsura posibilului, realizați o ventilație încrucișată în interiorul dormitorului. Dimineața vă veți trezi împrospătat.

Ce părere aveți despre aparatele de curățat aerul?

Acestea sunt deseori costisitoare, complicate și majoritatea au o rază limitată de acțiune. Cu toate acestea, persoanele care suferă de alergii sau de anumite afecțiuni pulmonare găsesc că ele sunt uneori de folos. Le recomandăm oricărei persoane expuse la aer poluat cu fum de țigară, acasă sau la serviciu.

Ce legătură are aerul cu sănătatea?

Aerul este compus în proporție de 20% din oxigen, restul fiind reprezentat de azot și alte câteva gaze. Întrucât corpul omenesc funcționează cu oxigen, fiecare din cele 100.000 miliarde de celule ale sale are nevoie de un aport continuu și proaspăt de oxigen, altminteri moare. La nivelul plămânilor, oxigenul este extras din aerul pe care-l respirăm și este trimis la nivelul tuturor țesuturilor, prin intermediul globulelor roșii din sânge. Celulele bine oxigenate sunt sănătoase și contribuie la bunăstarea generală a organismului. Tot ceea ce stânjenește accesul oxigenului la nivelul plămânilor sau eliberarea lui spre celulele organismului are consecințe negative asupra sănătății.

În plus, moleculele aerului pot fi încărcate electric, pozitiv sau negativ. Aerul poluat este, de obicei, plin de ioni pozitivi. Acest tip de aer se găsește în apropierea marilor artere rutiere, a aeroporturilor, precum și în zonele neaerisite.

Aerul bogat în ioni negativi se găsește din abundență în jurul lacurilor, în păduri, lângă râuri și căderi de apă, la țărmul mărilor și după o furtună cu ploaie. Această varietate de aer îi împrospătează și înviorează pe cei care-l respiră.

O altă tehnică ce poate să vă facă să vă simțiți mai bine este să vă luați timp, de mai multe ori în fiecare zi, pentru a respira profund. Aceasta va pune la dispoziția organismului dumneavoastră veritabile „șuvoaie" de oxigen și va ajuta la înlăturarea dioxidului de carbon acumulat.

Exercițiul fizic este, de asemenea, o metodă bună de a vă „îmbăia" organismul în oxigen. Activitatea fizică dilată și deschide vasele sangvine, mărind în același timp viteza de circulație a globulelor roșii încărcate cu oxigen.

Și nu uitați plantele de interior. Se recomandă așezarea unei astfel de plante la fiecare 10 m^2 de spațiu interior. Se pare că plantele vii, pe lângă „înghițirea" poluanților dăunători sănătății și împrospătarea aerului cu oxigen, au și capacitatea de a elibera ioni negativi în aerul din jurul lor.

În ce mod înviorează și activizează aerul proaspăt organismul?

Organismul uman funcționează cu oxigen. Acesta este combustibilul corpului nostru. Fiecare din cele 100 de trilioane de celule care alcătuiesc organismul omenesc are nevoie de un aport continuu de oxigen. Altminteri, ele mor. Oxigenul atmosferic este captat la nivelul plămânilor de către globulele roșii din sângele de la acest nivel, aceleași globule transportându-l apoi în tot corpul. Celulele bine oxigenate sunt active și sănătoase.

Iată câteva sugestii utile pentru a asigura organismului dumneavoastră un aport optim de oxigen:

- Respirați rar și profund, cât mai des posibil. În felul acesta, veți pune la dispoziția organismului dumneavoastră veritabile „șuvoaie" de oxigen.

- Fiți activi. Exercițiul fizic dilată și deschide vasele de sânge, împrospătează și stimulează întregul organism.
- Nu fumați și nu acceptați să respirați fumul de țigară al nimănui.
- Aerisiți-vă locuința în mod regulat, în special în timpul nopții.
- Faceți pauze dese în timpul lucrului. Întindeți-vă, ridicați-vă de pe scaun, plimbați-vă puțin, spălați-vă pe față cu apă rece, urcați câteva scări.
- Înconjurați-vă cu plante verzi. Acestea absorb bioxidul de carbon din aerul înconjurător și eliberează oxigen. Ori de câte ori aveți posibilitatea de a lucra în grădină, nu vă dați înapoi.

Dacă doriți ca organismul dumneavoastră să se simtă cu adevărat reîmprospătat, oferiți-i în timpul pauzelor „doze de atac" de aer proaspăt.

51

ODIHNĂ

Vă odihniți suficient?

Viața zilelor noastre se desfășoară într-un ritm trepidant, amețitor și epuizant. Insomnia a atins proporții epidemice. Oamenii înghit milioane de sedative și tranchilizante, într-o încercare disperată de a regăsi acea odihnă capabilă să le redea energiile pierdute.

De ce mă simt permanent obosit?

Ar putea fi vorba de o boală – cum ar fi un guturai sau o gripă – care vă macină puterile. Sau poate că suferiți de depresie.

Multe persoane, de altfel sănătoase, duc o viață sedentară, lucrând în spații închise și fiind nevoite să facă față presiunilor termenelor-limită și nenumăratelor probleme ce-i secătuiesc emoțional. Este foarte puțin probabil ca asemenea persoane să se simtă odihnite dimineața, când se ridică din pat.

Pe lângă aceasta, din ce în ce mai puțini oameni reușesc să ducă ziua la bun sfârșit fără să apeleze la un stimulent de genul cafelei, ceaiului negru sau colei. Cafeina este un stimulent al sistemului nervos central și reprezintă una dintre cele mai frecvente cauze ale insomniei.

Care ar fi câteva dintre cele mai importante semne ale oboselii cronice?

În afară de oboseală și lipsă de putere, apare și o creștere a iritabilității. Calmul și răbdarea dispar aproape cu desăvârșire. Totul

necesită din ce în ce mai mult efort, până ce, în cele din urmă, chiar și cele mai simple sarcini par copleșitoare.

De asemenea, oboseala sabotează creativitatea. Judecata are de suferit, iar eficiența scade considerabil. Iar dacă nu se iau măsuri pentru înlăturarea ei, oboseala poate duce la epuizare și la depresie în toată regula.

Oare de ce este odihna atât de importantă?

- Odihna dă organismului răgaz să se refacă. În timpul ei, are loc înlăturarea reziduurilor (toxinelor), repararea „defectelor", resintetizarea enzimelor consumate și refacerea rezervelor energetice. Pe lângă acestea,
- Odihna ajută la vindecarea rănilor, a infecțiilor și a altor „asalturi" de acest fel asupra organismului, precum și la înlăturarea stresului și a altor traume emoționale.
- Repausul întărește sistemul imunitar, crescând astfel rezistența organismului la îmbolnăvire.
- Odihna adecvată este capabilă să prelungească durata vieții. Potrivit unui studiu populațional de mari proporții referitor la deprinderile sănătoase, efectuat acum câțiva ani, persoanele care dorm în mod regulat 7-8 ore pe noapte au un indice de mortalitate mai scăzut decât cei care dorm fie mai puțin de 7 ore, fie mai mult de 8 ore pe noapte.

De câtă odihnă am nevoie?

Noi, oamenii, avem nevoie de mai multe feluri de repaus, iar una dintre modalitățile cele mai înțelepte de a repune odihna pe locul pe care-l merită în viața noastră este de a beneficia de un somn relaxant în timpul nopții. Nou-născuții dorm între 16 și 20 de ore, iar copiii mai mari au nevoie de 10-12 ore de somn/24 de ore. În ceea ce-i privește pe adulți, aceștia diferă destul de mult în ce privește nevoia de somn, însă majoritatea se descurcă cel mai bine cu 7-8 ore pe noapte.

Omul are nevoie, de asemenea, și de o schimbare de ritm. În timpul celui de-al doilea război mondial, în Marea Britanie s-a trecut la săptămâna de lucru de 74 de ore, însă în scurt timp s-a constatat că oamenii nu pot face față unui astfel de program. După experi-

mente ulterioare, s-a ajuns la concluzia că eficiența maximă, din punct de vedere al productivității muncii, se obține cu o săptămână de lucru de 48 de ore, cu pauze frecvente în timpul lucrului și cu o zi de odihnă pe săptămână.

Societatea însăși recunoaște nevoia omului de a-și întrerupe lucrul din când în când. Week-end-ul de două zile a devenit și la noi, în ultimii ani, o adevărată instituție națională, iar concediile anuale de odihnă și-au dovedit din plin valoarea.

Ce se poate spune despre somnifere?

În timpul somnului normal, organismul trece în mod repetat prin perioade de somn superficial și profund. În timpul somnului superficial, se derulează visele, care oferă posibilitatea unei descărcări naturale a presiunilor și tensiunilor acumulate în timpul zilei.

Somnul indus medicamentos, deși produce o binevenită stare de inconștiență, suprimă această fază de somn cu vise. Acesta este motivul pentru care cei ce folosesc aceste medicamente, deși dorm „bușteanˮ, nu se simt suficient de „proaspețiˮ și de energici în ziua următoare.

Somniferele pot fi utile în anumite urgențe, însă, dacă sunt folosite mai mult timp, pot grăbi instalarea oboselii cronice.

Unul dintre drogurile cele mai folosite în zilele noastre, care pare să producă relaxare și să ajute somnul, este alcoolul. Însă somnul indus de alcool nu este la fel de reconfortant ca somnul normal.

Cum aș putea să dorm mai bine?

- Faceți pauze dese în timpul lucrului. Folosiți aceste pauze pentru a bea un pahar cu apă, pentru a vă plimba puțin sau/și pentru a respira adânc de câteva ori.
- Faceți-vă o rutină din cele 30-60 de minute de exercițiu fizic activ/zi. Exercițiul fizic relaxează, reface disponibilul energetic, ajută la îndepărtarea depresiei și combate tensiunea nervoasă.
- Adoptați și respectați un program cât mai regulat de culcare și sculare, de servire a meselor și de practicare a exercițiului fizic. Organismul prosperă în condițiile respectării principiului regularității.

• Serviți masa de seară cu cel puțin patru ore înainte de culcare. Un stomac gol, care se odihnește, este una dintre condițiile importante ale beneficierii de o odihnă de calitate.

• Încercați o baie călduță (atenție: călduță, nu fierbinte!). Aceasta este una dintre cele mai eficiente tehnici de relaxare.

• Dacă tot nu reușiți să adormiți, începeți să numărați binecuvântările pe care Cerul le-a revărsat asupra dumneavoastră. Umpleți-vă mintea cu recunoștință și mulțumire.

Odihna reprezintă o parte importantă a ritmului vieții. Asemenea unui dansator, dacă ne vom respecta ritmurile, vom fi în armonie cu noi înșine.

52

ÎNCREDERE ÎN PUTEREA DIVINĂ

Adevărata viață pe care merită s-o trăiești

„Oare aceasta să fie totul?" oftează întreprinzătorul plin de succes, ajuns la vârsta mijlocie, înconjurat de posesiunile sale extrem de valoroase. Crescut în spiritul filosofiei „sensul vieții este profitul", a reușit să facă rost de aproape orice lucru material pe care și l-a dorit. Cu toate acestea însă, se simte curios de nesatisfăcut și deziluzionat.

Nu cumva aceasta este o problemă obișnuită în rândul oamenilor?

Ba da, și lucrurile se înrăutățesc pe zi ce trece. Omul modern trăiește mai mult și este mai sănătos decât aproape orice generație trecută, însă cercetările întreprinse arată că acesta se simte din ce în ce mai nesatisfăcut.

Speranțele ne sunt permanent și în mod exagerat hrănite de reclamele nerealiste, de tot felul de guru experți în autoajutorare, care ne promit câte-n lună și-n stele, precum și de încrederea noastră copilărească în capacitatea medicinei de a ne vindeca de toate suferințele. Și, în vreme ce decepțiile se acumulează, trăim de azi pe mâine, căutând piesele lipsă din mozaicul vieții noastre.

Bine, dar credeți că este posibil ca omul să ajungă cu adevărat mulțumit?

Încă din tinerețe visăm să devenim bogați, celebri și plini de succes, să avem tot ce dorim și să facem tot ce ne place. Vă puteți imagina însă un atlet multimilionar care să nu fie nerăbdător să obțină un contract și mai avantajos? Sau o vedetă bogată care să nu se simtă atrasă de o nouă ofertă de realizare de reclame sau de ideea de a scrie o nouă carte? Și care este omul de afaceri care să nu se năpustească la prima tranzacție rentabilă care-i iese în cale sau care să nu tânjească la o asociere și mai avantajoasă?

Pe alt plan, cunoașteți vreun adolescent sau vreo adolescentă care să fie mulțumit(ă) de felul în care arată? Sau cu hainele ori prietenii pe care-i are? La o primă vedere cel puțin, oamenii par a fi niște creaturi pline de dorințe nesățioase.

Oare acesta să fie motivul pentru care atâția oameni apelează la droguri?

În condițiile vieții trepidante din zilele noastre, oamenii se simt deseori atât de apăsați și stresați, atât de plini de durere și eșecuri și atât de lipsiți de speranță, încât devin din ce în ce mai dispuși să-și riște sănătatea și chiar viața pentru orice lucru care le promite alinare – indiferent cât de trecătoare ar fi aceasta. „Ascultă de simțăminte” – iată îndemnul la modă azi. „Dacă un lucru te face să te simți bine, fă-l.” „Grăbește-te, viața trece pe lângă tine.”

Pentru fiecare vagabond drogat, există zeci de alcoolici care-și consumă drogul în taină. Și, pentru fiecare client al traficanților de droguri, există o mulțime de persoane așa-zise respectabile, care-și amorțesc durerea cu tranchilizante.

Însă fericirea de durată nu se obține cu dușca, iar mulțumirea nu se găsește în sticle sau pastile. Pacea interioară nu se poate administra intravenos. Recunoștința și compasiunea nu se pot cumpăra din farmacie sau de la colțul străzii.

Bine, dar atunci cum poate obține cineva toate aceste lucruri bune – bucuria, pacea etc.?

Biblia spune că urmarea impulsurilor carnale sau a „îndemnurilor firii pământești” duce la rezultate negative, cum ar fi imoralitatea,

desfrâul, lăcomia, neînțelegerile de tot felul, bețiile, izbucnirile de mânie etc. (Galateni 5,19-21).

Însă tot Biblia ne dezvăluie faptul că Dumnezeu dorește să avem parte de lucruri mult mai bune, cum ar fi dragostea, pacea, vindecarea etc. (vezi Galateni 5,22-23). Aceste daruri se pot obține doar prin cultivarea naturii noastre spirituale.

Mai au aceste gogorițe religioase vreo legătură cu omul modern?

Realitatea este că religia adevărată este singurul răspuns relevant pentru problemele omenirii de azi. Să luăm, de exemplu, alcoolismul. Cuceririle științei medicale și minunile tehnicii ultimei jumătăți de veac au influențat nesemnificativ această boală. Comunitatea Alcoolicilor Anonimi (CAA) – care recent și-a deschis filiale și la noi în țară – continuă să ofere cel mai bun tratament victimelor alcoolismului, cu cele mai bune rezultate pe termen lung. CAA folosește un program structurat în 12 etape, care are la bază recunoașterea neputinței omenești și acceptarea ajutorului din partea unei Puteri Divine, supranaturale. Programe similare, bazate pe principiile CAA, au început să prolifereze în aproape orice domeniu al nevoii omenești. Ele oferă vindecare pentru mii de persoane în dreptul cărora îngrijirile medicale, medicamentele, sfaturile și alte soluții omenești s-au dovedit ineficiente.

Deceniul în care trăim este martorul unei căutări asidue după valori autentice, al renașterii credinței și al disponibilității crescânde a oamenilor de a accepta intervenția în viața lor nu numai a unei Puteri Supranaturale, ci și a unui Dumnezeu personal, interesat de soarta lor.

N-ar putea fi acesta un simplu „capriciu”, o modă?

Acest „capriciu” are rădăcini adânci în realitate. Una dintre cele mai captivante realizări ale ultimilor ani a fost descoperirea existenței unei legături strânse și apropiate între componentele ființei umane – fizic, mental, emoțional și spiritual.

Aceasta reprezintă o distanțare radicală față de trecut, pentru că timp de secole s-a crezut că trupul, intelectul și spiritul sunt entități separate, care funcționează independent una de cealaltă.

Acum descoperim că trăiri ca mânia, teama, resentimentele și neîncrederea exercită efecte reale asupra organismului, ducând la

slăbirea sistemului imunitar și deschizând astfel ușa din fața bolii. Invers, trăiri pozitive, cum ar fi dragostea, bucuria, credința și încrederea, eliberează o serie de substanțe cu efect protector, care întăresc sistemul imunitar și apără organismul de îmbolnăvire. Așadar, găzduirea în suflet a amărăciunii și urii, hrănirea gândurilor și simțămintelor negative ne pot îmbolnăvi, pe când cultivarea gândurilor și simțămintelor pozitive ne poate însănătoși – și aceasta la propriu, nu la figurat.

Ce se înțelege prin „creștere spirituală”?

Aceasta înseamnă familiarizarea cu Scriptura, cântarea de cântece de laudă la adresa lui Dumnezeu și înălțarea de rugăciuni pentru obținerea acelor minunate „roade ale Duhului” pe care Dumnezeu dorește să vi le ofere: dragostea, bucuria, pacea, răbdarea, bunătatea, facerea de bine, credincioșia, blândețea, înfrânarea poftelor (Gal. 5,22-23).

Suntem niște ființe minunate (Ps. 139,14). Noi nu venim pe lume – așa cum susțin unii evoluționiști – doar cu un echipament minim necesar pentru supraviețuire. Fiecăruia dintre noi îi este dată o conștiință, care are rolul de a ne ține pe calea cea bună; un întreg arsenal de simțăminte și emoții, care au menirea de a ne îmbogăți viețile; și un creier pe care niciodată nu-l vom putea epuiza sau uza.

Sănătatea și bunăstarea nu sunt totul. Nici bogăția, celebritatea, aspectul fizic plăcut sau puterea nu sunt suficiente. Un stil de viață ideal presupune creștere și dezvoltare spirituală. Un astfel de stil de viață ne impregnează cu un spirit de mulțumire, care ne face să înțelegem că, dacă nu suntem mulțumiți cu ceea ce avem, nu vom fi niciodată mulțumiți cu ceea ce dorim să avem.

Îngăduiți acelor năzuințe adânci, inexplicabile, din sufletul dumneavoastră să vă conducă la Cel care vă poate umple viața de speranță și sens. Creșterea spirituală completează piesele lipsă și umple golurile din viață. Rezultatul? O viață plină de sens și împliniri, care se va prelungi în veșnicie.

SUMAR

„Alimentele să fie medicamentele tale”

- ***Ce să mănânci ca să fii sănătos***
- ***Cum să trăiești ca să fii sănătos***

SUMAR

„Alimentele să fie medicamentele tale”

Hipocrate

Pentru a câștiga bătălia împotriva bolilor cronice degenerative, trebuie s-o rupem cu excesele letale ale alimentației noastre obișnuite. Se impune să adoptăm o dietă mai simplă și mai naturală.

Oricât de incredibil ar părea, există o dietă care nu numai că previne instalarea majorității acestor boli, dar ajută și la inversarea evoluției lor.

O astfel de dietă este alcătuită dintr-o varietate de alimente consumate într-o stare cât mai apropiată de cea naturală, pregătite cât mai simplu, cu foarte puțin ulei, grăsime, zahăr și sare. Produsele rafinate, prelucrate, sunt excluse sau folosite foarte rar, la fel ca alimentele de origine animală.

Adoptarea acestui mod mai simplu și mai natural de alimentație îmbunătățește starea de sănătate și crește disponibilul energetic. În plus, ne permite să consumăm cantități mai mari de hrană, în condițiile reducerii la jumătate a cheltuielilor pentru achiziționarea alimentelor. Avantajos, nu-i așa?

COMPARAȚIE

	Alimentația obișnuită/zi	**Alimentația ideală/zi**
Grăsimi și uleiuri	42%*	20%*
Zahăr	35 linguriță	0 sau foarte puțin
Colesterol	500 mg	50 mg
Sare	20 g	5 g
Fibre	10 g	50 g
Apă (lichide)	foarte puțină	8 pahare

* din totalul caloriilor

CE SĂ MĂNÂNCI CA SĂ FII SĂNĂTOS

Principii de bază pentru o alimentație sănătoasă de o viață întreagă

MĂNÂNCĂ MAI PUȚIN:

Grăsimi și uleiuri vizibile

Evită carnea grasă, uleiurile pentru gătit și pentru salată, sosurile, dresurile și preparatele care se consumă întinse pe pâine. Folosește cât mai rar margarină și nuci. Evită prăjirea alimentelor; acestea pot fi gătite cu puțină apă în vase speciale, de care nu se prinde conținutul.

Zaharuri

Consumă cât mai puțin zahăr, miere, melasă, siropuri, plăcinte, prăjituri, produse de patiserie, bomboane și zaharicale, dulciuri de casă, băuturi dulci, precum și deserturi bogate în zahăr, cum sunt budincile și înghețata. Păstrează aceste alimente pentru ocazii cu totul speciale.

Alimente care conțin colesterol

Limitează cu strictețe consumul de carne, mezeluri, gălbenușuri de ou și organe (în special ficat). Dacă nu poți renunța la produsele lactate, limitează-te la brânzeturi sărace în grăsime și lapte degresat. Folosește cât mai rar carnea de pește și de pasăre.

Sarea

Nu adăuga sare alimentelor în timpul pregătirii sau consumării lor. Limitează consumul de produse bogate în sare, cum sunt: murăturile, uscățelele, sosurile, floricelele de porumb sărate, alunele sărate, cartofii pai, stiksurile și sarea de usturoi.

Alcoolul

Evită alcoolul sub orice formă, precum și băuturile care conțin cafeină, cum sunt cafeaua, Coca-Cola și ceaiul negru.

MĂNÂNCĂ MAI MULT:

Cereale integrale

Consumă din belșug grâu, porumb, mei, orez brun, orz, ovăz etc., precum și produse pe bază de cereale integrale, ca pâinea, pastele, turtele, fulgii etc.

Cartofi și legume

Folosește fără restricții toate varietățile de cartofi (însă fără adaosuri bogate în grăsimi). Savurează orice varietate de mazăre, linte, năut și fasole.

Fructe și zarzavaturi

Ai grijă să nu treacă nici o zi fără să consumi câteva fructe proaspete, în starea lor naturală. Limitează folosirea fructelor conservate în sirop și a sucurilor de fructe sărace în fibre. Consumă o varietate cât mai mare de zarzavaturi în fiecare zi. Învață să savurezi salatele proaspete, servite cu dresuri sărace în sare și calorii.

Apă

Bea șase-opt pahare de apă în fiecare zi. Pentru variație, poți folosi din când în când câte o limonadă sau un ceai din plante medicinale.

Nu uita: micul dejun trebuie să fie cât mai consistent.

Micul dejun ideal este format din mai multe varietăți de cereale preparate termic, servite calde, cu fructe proaspete și pâine integrală prăjită. Ziua bună se cunoaște de dimineață...

CUM SĂ TRĂIEȘTI CA SĂ FII SĂNĂTOS

Principii de bază pentru o viețuire sănătoasă de o viață întreagă

N E W S T A R T

Nutriție

- Hrănește-ți corpul cu alimente sănătoase, bogate în fibre și substanțe nutritive.
- Îndreaptă-te, treptat, către o alimentație complet vegetariană.
- Ajută-ți digestia, dezobișnuindu-te să servești gustări între mese.

Exercițiu fizic

- Întărește-ți organismul și sporește-ți capacitatea de a te bucura de viață, practicând zilnic exerciții fizice active, de preferat în aer liber, dacă este posibil. Țintește la cel puțin o jumătate de oră pe zi. Mersul pe jos este cel mai sigur și unul dintre cele mai bune exerciții fizice.

Water (Apă)

- Înviorează-te cu un duș fierbinte și rece făcut dimineața, imediat după ce te scoli.
- Clătește-te și înviorează-te și pe dinăuntru, bând șase-opt pahare de apă pe zi.

Soare

- Dă la o parte toate perdelele. Lasă soarele să pătrundă în casă. Îți va ridica moralul, ziua îți va fi mai luminoasă, iar sănătatea va avea numai de câștigat.

Temperanță

- Du o viață echilibrată. Pune-ți deoparte timp pentru muncă, joacă, odihnă și pasiuni. Investește în legăturile cu semenii și nu neglija creșterea spirituală.
- Ferește-ți organismul de substanțe periculoase, cum sunt alcoolul, tutunul, cafeina și orice alt drog.

Aer

- Aerisește-ți locuința în fiecare zi. Dormi într-o cameră bine aerisită.
- Nu uita să-ți autoadministrezi „doze de atac" de oxigen, respirând din când în când des și adânc. Plimbă-te în aer liber în fiecare zi.

Rest (Odihnă)

- Asigură-ți șapte-opt ore de somn pe noapte. Culcă-te suficient de devreme, pentru a te scula complet refăcut.
- Pune deoparte timp pentru a schimba ritmul vieții. Frecventează biserica, mergi la un picnic cu familia, învață să lucrezi grădina, cultivă-ți o pasiune, petrece-ți în mod plăcut și relaxant concediile sau vacanțele.

Trust (Încredere în Dumnezeu)

- O viață plină de sens și împliniri presupune creștere și dezvoltare spirituală.
- Dragostea, credința, încrederea și speranța sporesc sănătatea și duc la răsplătiri ce nu vor pieri niciodată.

Tipografia „Viață și Sănătate”
Str. Valeriu Braniște 29, sector 3, București
Tel. 021.323.00.20